બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

Care of the Expectant Mother

AND

Child upto Five Years.

Third Edition.

કર્તા :—

ડૉકટર (મિસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

—:o:—

૧૯૩૧.

કિમત આના ૧૨.

પહેલી આવૃત્તિ ૧૦૦૦. ૧-૧૦-૩૦.

બીજી આવૃત્તિ ૨૦૦૦. ૨૫-૧૨-૩૦.

ત્રીજી આવૃત્તિ ૩૦૦૦. ૧- ૪-૩૧.

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

Care of the Expectant Mother

AND

Child upto Five Years.

ત્રીજી આવૃત્તિ.

કર્તા :—

ડૉક્ટર (મિસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી,
એલ. એમ. એન્ડ એસ.

—:૦:—

૧૯૩૪

કિંમત આના ૧૨.

સાંકળિયું.

પ્રસ્તાવના.

લેડી હીરાંબાઇ કાવસજી જહાંગીર. (જુનીયર) જે. પી.

પશ્ચિમના દેશો સાથ સરખાવતાં હિંદુસ્તાનમાં બાળ મરણનું તથા સુવાવડ વખતે નિપજતાં માતાઓનાં મરણનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે, કે નાહકની થતી વેદના અટકાવવા માટે અને કમોતે માર્યા જતા જીવો બચાવવા માટે, જે કાંઇ ઉપાયો લેવામાં આવે તે સૌથી મોટી અગત્યનાં પગલાં ગણવાં જોઇએ.

હું ખાતરીથી માનું છું કે ડૉ૰ મીસ્રીએ તંદરોસ્તીનું રક્ષણ કરવા અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવવા અર્થે આપેલી સલાહ અત્યંત પ્રશંસા પામશે.

આ નાનું પુસ્તક દરદો અટકાવવાની બાબદપર ખાસ ભાર મેલે છે, કારણ ઘણાં દરદો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય તેવાં છે. હું આશા રાખું છું કે તેમાં સમાયલી સલાહ અમલમાં મુકવાથી લાભકારક પરિણામ આવશે.

(સહી) **હીલ્લા કા. જહાંગીર.**

નેપીયન સી રોડ,
મુંબઇ.

અભિપ્રાયો.

ડૉ૦ (મીસીસ) ડોસીબાઇ ર. જ. દાદાભાઇ. એમ. ડી., એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તુરતનાં જન્મેલાં બાળકોની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે બાબદનાં જ્ઞાનનો સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો કરવાની ખાસ નેમથી રચાયલું છે, કારણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં નિપજતાં મરણોનું મુખ્ય કારણ માતાઓની અજ્ઞાનતા છે. આવાં મરણોનાં કારણો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય એવાં છે.

ગુજરાતી ભાષામાં આવી જાતનું પુસ્તક આ પહેલુંજ છે, અને તે ઘણા "સોશ્યલ વરકર્સ" ના વારંવાર થયલા આગ્રહથી લખવામાં આવ્યું છે. ગરીબમાં ગરીબ વર્ગ પણ તેનો લાભ લઇ શકે તેવી મતલબથી તેની કિંમત ઘણી નાની રાખવામાં આવી છે.

લેખકે હિંદનાં બાળકોનાં હિતને લગતાં કામોનો (Infant welfare work) ખાસ અભ્યાસ કરેલો છે, અને "સોશ્યલ સરવીસ લીગ" મારફતે ચલાવવામાં આવતા, "સોશ્યલ વરકર્સ ટ્રેનિંગ ક્લાસ" માં તેની શરૂઆતથી એ બાબદ ઉપર તેઓ ભાષણો આપે છે.

(સહી) **ડો. ર. જ. દાદાભાઇ.**

રતનશાહ લૉજ,
આલટમંટ રોડ, મુંબઇ.

મીસીસ ખદીજા શફી તૈયબજી. જે. પી.

ડૉ. મિસ મીસ્રીનું સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની સંભાળને લગતું પુસ્તક વાંચી હું ઘણી ખુશી થઇ છું. ચોપડી ઘણી સહેલ ઢબે લખાયલી છે, અને હમેલ તથા સુવાવડ વખતે અને બાળ ઉછેરવાનાં કામમાં મદદ થઇ પડે તેવી ઉપયોગી બાબતનો તેમાં સમાવેશ થયેલો છે.

દરેક કુટુંબમાં આ ઘણી ઉપયોગી ચોપડીની એક નકલ રહેવી જોઇએ.

(સહી) ખડીજા શફી તૈયબજી.

કમર મનઝીલ,
ખેતવાડી મેન રોડ, મુંબઇ.

લેડી ઈબ્રાહીમ રહીમતુલા.

હું લખવાને ખુશી છું કે તમારી ચોપડીમાં હિંદ દેશની સ્ત્રીઓનાં જીવનને ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે તેવી અગત્યની બાબદ ઉપર તમે ઘણી કુશળતાથી લખાણ કર્યું છે. જેઓ તેનો અભ્યાસ કરી, તેમાં સમાવેલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશે, તેઓને તે ઘણી કિમતી અને ઉપયોગી પુરવાર થયા વિના રહેશે નહિ.

કુલસુમ ઇબ્રાહીમ રહીમતુલા.

પેડર રોડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ મંગળદાસ વી. મેહતા. એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન).

હું લખવાને ખુશી છું કે હિંદુસ્તાનની, અને ખાસ કરીને મુંબઇ શહેરની, અભણ તેમજ કેળવાયલી, સ્ત્રીઓની લાંબા વખતની ખોટ આ ઉપયોગી ચોપડીએ પુરી પાડી છે. મને ભરોસો છે કે તે સર્વ જણ હોંશ અને ઉત્સાહથી વાંચશે, અને હિંદુસ્તાનમાં સુવાવડ વખતે થતાં માતાનાં, અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં, મોટે ભાગે તે ફત્તેહમંદ નિવડશે. ડૉ૦ મીસ્ત્રી આપણાં શહેરની હાલતથી પુરતાં માહિતગાર હોવાથી, અને મુંબઇ ઇલાકાની "ઇનફંટ વેલફેર સોસાયટી" ની શરૂઆતમાં તેના સંબંધમાં આવેલાં હોવાથી પોતાનો વિષય વિગતવાર દર્શાવ્યો છે.

હું એમની સાથે તદ્દન મળતો થાઉં છું, કે દરેક સુવાવડખાતાં સાથે Ante-Natal ખાતું જોડાયલું હોવું જોઇએ, કારણ કે હાલના વખતમાં સુવાવડ વખતે થતાં દરદો અટકાવવાને માટે તેનું જોડાણ સૌથી અગત્યનું છે.

ચોપડી સાદી અને સરળ ભાષામાં લખાયલી છે, અને ઘણી રસીલી અને બોધકારક છે. હિંદુસ્તાન દેશની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના મુંગા આશિષ ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીને યોગ્ય રીતે ઘટે છે.

(સહી) મંગળદાસ વી. મેહતા.

રૂક્ષમણી હિંદુ સુવાવડખાતું,
ચોપાટી, મુંબઇ.

ડૉ૦ ફ્રામરોઝ રૂ. પારખ. એમ. ડી., એમ. આર. સી. એસ.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, અને કાંઇ પણ આંચકી વગર આવાં એક ઉપયોગી અને છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબ ઉપર રચાયલાં પુસ્તકની ઘણી મોટી અગત્યતા ઉપર ભાર મુકું છું. આ ચોપડીમાં સમાયલી બાબદ સાથે ૨૦ વરસ સુધીનો નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તરીકે ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીને તેઓની સ્તુતીપાત્ર મહેનત માટે મુબારકબાદી આપતાં મને મોટી ખુશાલી ઉપજે છે. મારી ખાતરી છે કે અજ્ઞાન માતાઓમાં પોતાની ચોપડી મારફતે જે જ્ઞાનનો ફેલાવો તેઓ કરશે, તે માટે આ સ્ત્રીઓ ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીનાં આભારી બન્યા વિના રહેશે નહિ.

(સહી) ફ્રામરોઝ રૂ. પારખ.

ડૉ૦ પારખની હૉસપીતાલ,
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ મા. પી. કેરાંવાલા.
એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન.)

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રી પારસી કોમમાંજ નહિ, પણ મુંબઇની સર્વ ભાઇબંધ કોમોમાં એક કાબેલ સ્ત્રી તબીબ, તથા સોશ્યલ વરકર તરીકે જાણીતાં છે. એ બહેનને હાથનાં સંસારી બાબદોનાં કામો તથા લખાણોથી આપણે સર્વ માહિતગાર છૈએ. હાલમાં એમણે બણેક ઠેકાણેની માંગણીને માન આપી, ઘણી જહેમતે એક નાનું, સરળ અને સસ્તું પુસ્તક આપણી હિંદી માતાઓ તથા બાળકોને, પશ્ચિમની તબીબી

વિદ્યા તથા શોધોનો લાભ આપવાની મતલબથી બહાર પાડયું છે, જે બચીતજ એ બહેનની આપણી માતાઓ તથા બાળકો પ્રત્યેની ચાલુ કાળજી અને જહેમતનો એક વધુ પુરાવો પુરો પાડવા ઉપરાંત હિંદી માતાઓ અને બાળકોને આયંદે ફાયદો કરી, કમોતે માર્યા જતા ઘણાક જાનો બચાવી શકશે એમાં સંદેહ નથી. ખાસ કરી સુવાવડ દરમ્યાનની અનેક પ્રકારની વ્યાધીઓ દરેક સુવાવડી બાઇને થવીજ જોઇએ, અને તેના તબીબી ઉપાયો કરવાની કશી જરૂર નથી એવા આપણા દેશની માતાઓમાં જડ ઘાલી બેઠેલા નુકસાનકારક ખ્યાલો દુર કરી, તેઓને સવખતે તબીબી મદદ લઇ પોતાની તથા પોતાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી સુધારવા વધારવાનાં એક અગત્યનાં સાંધન તરીકે, બહેન જરબાનુની કલમથી લખાયલું આ નાનું પુસ્તક ગરીબ તેમજ તવંગર, દરેક કોમનાં કુટુંબોમાં ફેલાવો પામે, તે જોવા હું સદા આતુર રહીશ. આમીન.

(સહી) **બા. પી. કેરાંવાલા.**

દાકટર કેરાંવાલાની હૉસપીતાલ,
નં. ૨૧, સ્લેટર રોડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ સોરાબ જ. મેહેરહોમજી. એમ. ડી., એફ. સી. પી. એસ.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્રીનું આ નાનું પુસ્તક આપણી આશાવંત માતાઓ માટે ઘણું ઉપયોગી થઇ પડશે. ઘણીક વેળા આશાવંત માતાઓ આવી રીતનાં સમજ આપનારાં પુસ્તક માટે પુછ પરછ કરે છે, પણ એવાં સંગીન અને સમજ આપનારાં પુસ્તકની ગેરહાજરીમાં કાંઇક ઉપર ટપકેનું વાંચી, ઘણા ભુલ ભરેલા વિચારો મનમાં બેસાડી, પોતાની તંદરોસ્તી તેમજ બાળકની ખિલવણી ઉપર માઠી અસર કરે છે. આ નાનું પુસ્તક ઘણીજ સહેલી અને સરળ ભાષામાં લખાયું છે, કે જે દરેક બાઇ સહેલાઇથી વાંચી, સમજી અને તે ઉપર અમલ કરી શકે તેમ છે. પારસી બાઇઓ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમીન બાઇઓને પણ એ ઘણુંજ ઉપયોગી અને સલાહ આપનાર થઇ પડશે.

Ante-Natal Clinic.

આવાં ખાતાંમાં લેવાતી સંભાળ વિષેનું ડૉ૦ બાઇ જરબાનુનું લખાણ આ પુસ્તકમાં વાંચી જો દરેક હમેલવાળી બાઇ અમલ કરે તો

ઘણોજ ફાયદો થાય. હાલમાં મુંબઇમાં એવાં ખાસ ખાતાં નથી, પણ જે હમેલવાળી બાઇઓ અમુક હૉસ્પીટલ યા સુવાવડખાતામાં અગાઉથી નામ નોંધાવે છે, તે ખાતાંનાં તબીબને મલીને સલાહ લે, તો લગભગ સ્થપાયલી Clinic માં જઇ સલાહ લેવા બરાબર છે.

પોતાનાં બાળકની તંદરોસ્તી માટેનું કાંઇ પણ જોઇતું અગત્યનું જ્ઞાન આ પુસ્તકમાંથી મળી શકશે.

આ પુસ્તક રચવા માટે ડૉ૦ બાઇ જરબાનુને મોટો ધન્યવાદ ઘટે છે. આ નાનું પુસ્તક દરેક કોમની બાઇઓ માટે ઉપયોગી થઇ પડી, માતાઓની તથા બાળકોની તંદરોસ્તી વધારવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવશે, અને ભવિષ્યની તંદરોસ્ત ઓલાદનો એક સંગીન પાયો થઇ પડશે.

(સહી) **સોરાબ જ. મેહેરહોમજી.**

ડૉ૦ મેહેરહોમજીની હૉસ્પીતાલ,

તારદેવ, મુંબઇ.

પહેલી આવૃતિ બહાર પડયા પછી મળેલા મુંબઇ ઇલાકાના આગેવાન તબીબો, શહેરીઓ, તથા રોજીંદા અને માસિક વર્તમાનપત્રોના સંખ્યાબંધ અભિપ્રાયોમાંના થોડાક.

સાંજ વર્તમાન. ૮-૧૦-૧૯૩૦.

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તેનાં તરતનાં જન્મેલાં બાળક અને તે પછી પણ બાળક પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની કેવી સંભાળ લેવી તેના સંબંધમાં લોકોમાં જોવામાં આવતું અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની ઉમદા નેમથી રચવામાં આવ્યું છે. ચોપડી ઘણી સાદી અને રસીલી ભાષામાં લખાયલી છે અને જેમ બને તેમ ટુકમાં દરેક બાબત લખી તેને નાની બનાવી છે, કે જેથી રોકાંણવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો પણ તે વાંચી શકે.

ડૉ० મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રી મુંબઇમાં સોશીયલ વરકર તરીકે જાણીતાં છે અને તે ઉપરાંત પોતાની તબીબ તરીકેની પ્રેકટીસના અનુભવનો લાભ આ પુસ્તકદ્વારા જાહેર પ્રજાને આપ્યો છે તે જોઇ સંતોષ ઉપજે છે. સુવાવડને લગતી બાબતોમાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં ઘણું અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે, અને તેને પરિણામે સુવાવડ વેળાએ તેમજ નાનાં બાળકોના મંદવાડ વેળાએ કેવી રીતે કામ લેવું તે સંબંધમાં ઘણા ભુલભર્યા ખ્યાલો ધરાવવામાં આવે છે, જે સબબે આપણા દેશમાં સુવાવડી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ તેમજ બાળ મરણ પ્રમાણ ઘણું મોટું આવે છે, વગેરે.

જામે જમશેદ. ૧૧-૧૦-૧૯૩૦.

આ નાનું પણ ઘણું ઉપયોગી પુસ્તક આપણાં શહેરનાં જાણીતાં બાનુ તબીબ ડૉ० જરબાનુ મીસ્ત્રીએ બાહેર પાડયું છે. તેમ કરીને તેવણે પારસી, હિંદુ, મહોમેદન વગેરે ગુજરાતી વાંચનારી બાનુઓની કિમતી સેવા બજાવી છે. આ તો જાણીતી વાત છે કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં સુવાવડથી નિપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ પણ બીજા દેશો સાથ સરખામણી કરતાં અતિ ઘણું મોટું આવે છે. આ બન્ને મોટાં મરણ પ્રમાણનો સબબ સ્ત્રીઓનાં અજ્ઞાનપણાનો અને બીમારી વખતે સાવચેતીના જરૂરી ઇલાજો વખતસર નહિ લેવાનો છે. ડૉ० જરબાનુ મીસ્ત્રીના આ પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે તે મુજબ બીજા બધા રોગો જેમ સાવચેતીના ઇલાજોથી અટકાવી શકાય છે, તેજ મુજબ સુવાવડના રોગ પણ ખાસ નીયમો પાળ્યાથી અને ડૉકટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી અટકાવી શકાય છે અને તેથી નિપજતાં મરણોની સંખ્યા પણ ઓછી કરી શકાય છે. હમેલ તેમજ સુવાવડ વખતે એ બાબદનું અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની નેમથી ડૉ० જરબાનુ મીસ્ત્રીએ આ અગત્યનું પુસ્તક બાહેર પાડયું છે. સુવાવડ અગાઉ હમેલવાળી સ્ત્રીઓની સંભાળ લેનારા ખાતાંઓ (Ante-Natal Clinics) સ્થાપવાના બાબમાં હિંદુસ્તાન દેશ હજી ઘણો પછાત છે. એ ખાતાંઓથી મોટા લાભો થાય છે. બાળકોને કેમ ઉછેરવાં તેના સંબંધમાં પણ આ પુસ્તકમાં ઘણી અગત્યની અને જવાન, બીન અનુભવી માતાઓની અચ્છી રાહબરી કરનારી સુચનાઓ કીધેલી જોવામાં આવે છે.

ટુંકમાં એટલુંજ જણાવવું બસ છે કે આ નાનકડું પુસ્તક પરણવા લાયકની છોકરીઓ તેમજ પરણી ચુકેલી સ્ત્રીઓના હાથમાં મુકેલું ઘણું ઉપયોગી થઇ પડવું જોઇએ. પુસ્તકનો દીબાચો લેડી હીરાંબાઇ કાવસજી જેહાંગીરે લખીને તેની પ્રસંશા કરી છે. વળી મુંબઇમાં મોટાં સુવાવડખાનાં ચલાવનારા સુવાવડના જાણીતા તબીબોએ તેમજ જાણીતાં બાનુંઓએ પણ એ પુસ્તક માટે ઘણા ઉંચા અભિપ્રાયો ઉચાર્યા છે, વગેરે.

સત્ય મિત્ર. ૧૯-૧૦-૧૯૩૦.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ એક જાણીતાં અને અનુભવી તબીબ હોવા ઉપરાંત મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગોના, હિંદી કુટુંબો સાથે લોકોનાં સાર્વજનીક ભલાનાં કામ કરનાર તરીકે સંબંધમાં આવતાં રહેલાં હોવાથી તેઓનો અનુભવ ઘણો બોહોલો છે, અને હિંદી સ્ત્રી અને બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર કેવી રીતે થવા પામે છે તેનો અટકાવ કેમ કરી શકાય તેનું અંગત જ્ઞાન ધરાવે છે, જે જ્ઞાનનો લાભ પ્રજાનાં ભલાં માટે પોતાના પુસ્તકદ્વારા આપવામાં તેઓએ ખરે-ખર પ્રજાકીય સેવા બજાવી છે.

આ પુસ્તકની સંખ્યાબંધ નકલો ઉપાડી લઇ ગરીબોમાં છુટથી ફરતી કરવા માટે શ્રિમંતો તેમજ આવું કામ કરનારાં ચીલડ્રન્સ વૅલ-ફેર એસોશીએશન અને બીજાં સોશીયલ વરકર્સ મંદદો બહાર આવશે તો આવાં કામમાં ઘણી કિમતી મદદ મલશે, વગેરે.

કયસરે-હિંદ. ૨૬-૧૦-૧૯૩૦.

આપણા હિંદ દેશની અંદર આ તો જાણીતી વાત છે કે સ્ત્રીઓમાં સુવાવડથી થતાં મરણોનું પ્રમાણ, તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ બીજા દેશો કરતાં અતિ ઘણું મોટું છે. આનો સબબ આપણી ગરીબ સ્ત્રીઓમાં અજ્ઞાનપણાનો અને સાવચેતીનાં ઇલાજોની કોતાહીનો છે. તે માટે તેવી સ્ત્રીઓને ખાસ કેળવણી અને જ્ઞાનની જરૂર છે, અને તેની બહુ સાદી પણ સરળ સમજણ ડૉ૦ મીસ્ત્રીએ આપી છે. અભણ માતાઓની રાહબરી કરનાર અને સ્ત્રી વર્ગના લાભ જાળવનારૂં આ

નાનું પણ અતિ ઉપયોગી પુસ્તક પ્રગટ કરી કર્તા બાનુએ ખચીતજ તેવી બાઇઓની મોટી સેવા બજાવી છે. તે શું પારસી કે હિંદુ કે મુસ્લીમ ગુજરાતી ભાષા સમજનારાં દરેકના ઘરમાં એક ભોમ્યા મીસાલ રહેવું જોઇએ, વગેરે.

મુંબઇ સમાચાર. ૧-૧૧-૧૯૩૦.

માવીતરોને એક અતીશય ઉપયોગી નીબંધ.

સ્કુલો માટે એક ટેકસ્ટ બુક.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીની આ નાનકડી ચોપડી ખાસ કરીને અજ્ઞાન માવીતરો માટે ઘણીજ ઉપયોગી, કિમતી અને આવકારદાયક ગણાશે. હીંદમાં બાળ મરણ પ્રમાણ બહુ વધારે છે અને તેનાં કારણો ખુલ્લાં છે. આપણી છોકરીઓને કન્યાશાળામાં તવારીખ, ભુગોળ, સાયન્સ વીગેરેની કેળવણી આપવાની જેટલી ખંત અને ઉલટ રાખવામાં આવે છે તેમાંની જો અરધી પણ કાળજી બાળકોની માવજત કેમ કરવી તે બાબેની કેળવણી આપવાની રાખવામાં આવે તો અમે કહીયે છીએ કે લગભગ અરધાં કરતાંબી વધારે બાળકો બચી જાય.

આ ચોપડી અમો વગર આંચકીએ કહીશું કે સ્કુલોમાં એક ટેકસ્ટ બુક તરીકે ચલાવવા લાયક છે અને સઘળાં ખાનગી કેળવણી ખાતાંઓને અમે મજબુત ભલામણ કરીશું કે તેની સેંકડો નકલો ખરીદીને તે શિખતી છોકરીઓમાં ફેલાવવામાં આવે. હિંદુસ્તાનમાં સુધારો વધારો આગળ પગલાં લીયે છે ખરો, પણ તે ઘણીજ ધીમેથી. બીજી કોઇ પણ બાબદ કરતાં સ્ત્રીઓ આ સૌથી વધારે અગત્યની બાબદમાં ઘણીજ અજ્ઞાન છે અને તેઓનો મોટો ભાગ સુવાવડ વેળાએ અને હમેલના હિંગામમાં અસલવારેના જુના હાનીકારક રીવાજ રસમોને વળગી રહે છે અને તેથીજ તુરતના જન્મેલાં બાળકોની માંદગી વેળાએ તેઓ માવજત બરાબર રીતે કરી શકતાં નથી, અને પરિણામમાં બાળ મરણનું ભયંકર પ્રમાણ આપણે જોઇયે છીએ. અમો કહીયે છીયે કે મિસ જરબાનુની આ ચોપડી ઘણેક દરજ્જે આવાં બાળ મરણો અટકાવવાને કામે લાગે એવી છે, પણ તે કયારે? એ ચોપડીનો ફેલાવો સ્કુલોમાં, સુવાવડખાનાંઓમાં,

અને બીજી હૉસ્પીટલોની ગુજરાતી વાંચી જાણનારી નર્સો વચ્ચે પણ કરવો જોઇયે. મુંબઇમાં તો જરાકબી સમજ્યા, પણ ગુજરાત કાઠીયાવાડમાં તો બીચારાં બાળકોનો માતાની ભુલને લીધે મરોજ થઇ જાય છે અને તેટલા માટે આ ચોપડીનો ફેલાવો તે ભાગોમાંબી થવાની ઘણી જરૂર છે. સખીવજુદ બાનુઓ અને ગ્રહસ્થો, જેઓ થોડાક સો બચાવવાની શક્તિ ધરાવતાં હોય, તેઓ માટે બાળકોના આષિશ પ્રાપ્ત કરવાનો આ સહેલો માર્ગ છે અને તે એ કે તેઓએ આ ચોપડીની સંખ્યાબંધ નકલો ખરીદી તે ઘટતે ઠેકાણે મફત આપવી, વગેરે.

પારસી સંસાર અને લોક સેવા. કરાંચી. ૮-૧૧-૧૯૩૦.

મુંબઇનાં જાણીતાં પારસી બહેન ડૉ૦ જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રીએ એક નાનું અગત્યનું પુસ્તક પ્રગટ કરી સ્ત્રીઓની સેવા બજાંવી છે. બાળકનાં જન્મ અગાઉ એક માતાએ કેવી સાવચેતી રાખવી અને જન્મ પછી પણ બાળકની માવજત કેમ કરવી તેને લગતું જ્ઞાન હિંદુ મુસ્લીમ સ્ત્રીઓને નથી હોતું. ના, એટલુંજ નહિ પણ શિખેલી સુધરેલી પારસી સ્ત્રીઓ પણ તેથી અજાણ અને અજ્ઞાન છે. એ સઘળી સ્ત્રીઓ માટે આ પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી થઇ પડશે. બાળકનું ચારિત્ર કેમ ખિલવી શકાય અને બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ કેવી છે અને જોખમદારી કેટલી છે તેને લગતી વિગત રજુ કરીને કર્તાએ માબાપ માટે ઘણું જાણવા જેવું અને ઉપયોગી શિક્ષણ આપ્યું છે.

હિન્દી આફ્રીકા. દિસેમ્બર ૧૯૩૦.

સુવાવડ અને તે વખત પછી માતાની તબીયત અને બાળકની સંભાળ માટે જોઇતું જરૂરી જ્ઞાન કેટલીવાર "અભણ તો શું પણ સુધરેલાં-શિખેલાં કહેવાતાં બાનુંઓમાં જોઇતા પ્રમાણમાં હોતું નથી" એવું અનુભવી તબીબોનું કહેવું છે. એવા બિકટ સમયની શરૂઆતથી કેળવાયલાં બાનુ તબીબોની સલાહમાં રહી તેમના શિક્ષણ પ્રમાણે રહેવાથી પોતાની તંદરોસ્તી સાચવી શકાશે અને ખરી રૂઢી અખત્યાર કરી બાળકો પણ તંદરોસ્ત ઉધારી શકાશે. કેટલીક જડ નાખી બેઠેલી ખોટી રૂઢીઓ આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કર્યાથી દુર કરી શકાશે. દરેક કોમના બાનુ-

ઓએ પોતાને માટે અને વહુ-દીકરીઓના લાભ અર્થે ખરીદી તેમજ મિત્ર મંડળમાં ભેટ આપવાથી આવાં જરૂરી જ્ઞાનનો ફેલાવો કરી શકાશે.

જ્ઞાનવર્ધક. ડિસેમ્બર ૧૯૩૦.

આ જ્ઞાનવર્ધકના એક લેખીકા બ્હેન ડૉ૦ જ. મિસ્ત્રીએ સાદી, સરળ ભાષામાં એક અગત્યનું પુસ્તક હાલ પ્રગટ કીધું છે, અને પોતાના અનુભવે બાળકો ને સ્ત્રી માટે બહુજ અગત્યની અનેક સુચનાઓ કરીને ઘણીક બાબદો ઉપર અજવાળું પાડયું છે તે આજની કેળવણી લેતી જવાન છોકરીઓને તેમજ અજ્ઞાન બાનુઓને બહુ જાણવાનું મળે તેમ છે.

આજ કાલ સ્ત્રી વર્ગ સુવાવડને લગતી બાબદોમાં બહુજ પછાતજ છે. આ અજ્ઞાનપણાથી અમુક રીતે ઘણાકોએ ભોગો આપેલા છે, ને ઘણાકોએ પોતાના નિર્દોષ બાળકોને સદાને માટે ખોયાં છે. તે અટકાવવા માટે સાહિત્યદાનીઓ વગેરેએ આવું ઉમદા સાહિત્ય ખાસ કરી પોતાની કોમમાં, ફેલાવવું જોઇએ છે, વગેરે.

સ્મોલ કૉઝીસ કૉર્ટના માજી વડા જડજ દીવાન બહાદુર કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.

આ ન્હાનકડાં પુસ્તકે ગુજરાતી ભાષામાં ચાલતી આવેલી ખોટ પુરી પાડી છે, કારણ માતાની અને બાળકની માવજત વિશેના સાદી સરળ ભાષામાં લખાએલાં પુસ્તકની હર કોઇ વર્ગને ઘણીજ જરૂર હોવા બાબદ બે મત હોઇ શકેજ નહિ. પરંતુ આ પુસ્તક તો તેથી પણ આગળ ગયું છે. કારણ બાળ જન્મ **અગાઉ**, એટલે બે જીવ સાથે સ્ત્રી હોય ત્યારે, તેની કેમ સંભાળ લેવી, તેની કેવી માવજત રાખવી તે સઘળું આ પુસ્તકમાં એક દાકતર તરીકે અને એક સ્ત્રી તરીકે એમણે સમજાવ્યું છે. કહેવાની જરૂર નથી કે જો બાળ જન્મ અગાઉ માતાની તબીએતની સારી સંભાળ લીધી હોય તો તેની સુવાવડ ઘણી સ્હેલથી અને વગર કષ્ટે થઇ જાય.

એ વિષયપર આપણામાં ઘણું અજ્ઞાન ચાલે છે, અને તે જેટલે દરજ્જે દુર થાય તેટલે દરજ્જે આપણી સમાજ સુખી થાય અને આગળ વધે. એ મતલબ ધ્યાનમાં રાખી મિસ જરબાનુએ આ પુસ્તક લખ્યું

છે, અને તે એવી સારી રીતે લખાયલું છે કે તે દરેક પ્રકારે ફત્તેહમંદ નીવડવાનો સંભવ છે.

(સહી) **કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.**

ગીરગામ, મુંબઇ.

સર હોરમસજી એદનવાલા.

આ ચોપડી દરેક કુટુંબ માટે હું બહુ ઉપયોગી ગણું છું. મારી ખાત્રી છે કે આપણી કોમ તરફથી ટેકો મળવાને લાયક આ પુસ્તક છે. શાળાઓના ઉપલા વર્ગોમાં છોકરીઓને આ ચોપડી આપી શકાય તે માટે તમારે લાયક સંસ્થાઓને અરજ કરવી જોઇએ. મહેરબાની કરી મારા ઉપર ૫૦ નકલ મોકલી આપશો.

(સહી) **હોરમસજી કાવસજી દીનશા.**

લીલી કૉટેજ,
મહાબ્લેશ્વર.

લેફ્. કરનલ. મે. પે. ખરેઘાટ. આઇ. એમ. એસ.

હું કહેવાને ખુશી છું કે આપણી અજ્ઞાન હિંદી માતાઓને ખરો રસ્તો બતાવવાને ખરેખર લાયક આ ચોપડી છે. તમે એ ચોપડી બહુ સરળ સાદી ભાષામાં લખી છે, કે જેથી કરી આપણી હિંદી બહેની-ઓને એ ઉપયોગી થઇ પડશે, અને જે નેમથી તમે લખી છે તે નેમ મોટે ભાગે ફળીભુત થશે. ચોપડીની કિમત ઘણી નાની છે, પણ આ-પણી કોમમાં એવાં ઘણાં હશે કે જેઓ એ નાની કિમત પણ આપ-વાને સામર્થવાન નથી.

હું એક સુચના કરવાની રજા લેઉં છું કે આપણી કોમમાં એવી ઘણી સંસ્થાઓ છે જેઓ કોમની સંસારી હાલત સુધારવાને પ્રયત્ન કરે છે. આમાંની થોડીક સંસ્થાઓ શું આ ચોપડીની મોટી સંખ્યા ખરીદીને આપણાં ગરીબ લોકમાં મફત વહેંચી નહિ આપે?

(સહી) **મે. પે. ખરેઘાટ.**

૧૫૩, નેપીયન સી રોડ,
મુંબઇ.

મી. કેકોબાદ કાવસજી દીનશા, જે. પી.

આ ચોપડી વાંચી મને બહુ સંતોષ મળ્યો છે. આજના વખતમાં ૧૨ આના કિમત આપવાને ઘણાં ગરીબો સામર્થવાન નથી, તેથી ૨૫૦ નકલ ગરીબ પારસી બાઇઓને હમારી પહેઠી, કાવસજી દીનશા તથા ભાઇઓને, નામે મફત આપશોજી.

(સહી) કેકોબાદ કાવસજી દીનશા.

સ્તીમર પૉંઇત,
એદન.

કરાંચીના મ્યુનિસિપલ પ્રેસીડંત મી. જમશેદ ન. મહેતા.

તમારી ચોપડી ઘણી સારી રીતે, સરળ અને ઝટ સમજ પડે તેવી ગુજરાતી ભાષામાં લખેલી છે. મને મારા વરકર્સોમાં વહેંચવા માટે હાલ તુરત ૧૦ નકલ મોકલશો.

સીંધી ભાષામાં જો તમે મને એનો તરજુમો કરવા દેવો તો તે ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે, અને હું આખા સીંધમાં તેનો ફેલાવો કરૂં.

(સહી) જમશેદ ન. મહેતા.

બોનસ રોડ,
કરાંચી.

વડોદરા રાજ્યના માજી સેનીટરી કમીશનર અને સેંટ જૉન ઍમબ્યુલન્સ એસોશીએશનના ઉમંગી ઑન. લાઇફ મૅમ્બર ડૉ૦ ધનજીભાઈ હો. મહેતા.

તમે રચેલી ચોપડી વાંચવાથી મને આનંદ થયો છે. આવી સરસ રીતે એ પુસ્તક છાપવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. ગુજરાત અને કાઠીઆવાડનાં વસ્તાં માબાપોને આ ચોપડી વાંચવાથી બહુ ફાયદો થશે. હું તમને ખાસ મુબારકબાદી એટલા માટે આપું છું, કે તમારાં લખાણુમાં તમે બાળકોનું ચારિત્ર ઘડવા અને સુધારવા માટે બહુજ વખાણુવા લાયક પ્રયત્ન કર્યો છે. હાલના વખતમાં આ બાબદને ઘણું અગત્યનું સ્થાન મળવું જોઇએ, વગેરે.

(સહી) ધનજીભાઇ હો. મહેતા.

નવસારી.

વાંદરા કૉનવેલેસંટ હોમવાળાં બાઇ શીરીનબાઇ કામા.

તમારૂં લખાણુ મને ઘણું રસીલું અને માતાઓને અતિશય બોધકારક થઇ પડે તેવું માલમ પડયું છે.

ગુજરાતીમાં આવાં શિક્ષણની મોટી ખોટ હતી તે પુરી પાડવા માટે તમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

ચોપડીની સફાઇ, બાંધણી, અને રચના સાથ સરખાવતાં ખરેખર ૧૨ આના ઘણા થોડા છે, પણ બોહોળો ફેલાવો કરવાની નેમથી તમે કિંમત ખાસ કમતી રાખી છે, તો ઉમેદ રાખું છું કે તમો તેમાં ફત્તેહ પામશો, વગેરે.

(સહી) **શીરીનબાઇ મનચેરજી કામા.**

માથેરાનના સુપ્રિનટેનડંટ લેફ. કરનલ ઇરાની. આઇ. એમ. એસ.

આ પુસ્તકે એક અગત્યની ખોટ પુરી પાડી છે. મારા મત પ્રમાણે આ ચોપડીને સારી રીતે લોકની જાણમાં લાવવી જોઇએ. ગુજરાતી ભાષા બોલતી પ્રજાની આ પુસ્તક લખીને તમે ઘણી સારી સેવા બજાવી છે. કેટલાંએક હિંદુ અને કોઇક અજ્ઞાન પારસી કુટુંબોમાં વટીક, સુવાવડ વેળા ઘણીક નુકસાનકારક રૂઢી જડ ઘાલી બેઠેલી છે, તે બાબદનું જો એક પ્રકરણ તમે તમારાં પુસ્તકમાં ઉમેર્યું હોય તો આ પુસ્તકની અગત્યતામાં વધારો થાય.

(સહી) **મહેરવાન સોરાબ ઇરાની.**

માથેરાન.

જાણીતા ક્રીકેટર દાકતર મે. પાવરી. એલ. આર. સી. પી. (લંડન), એલ. એમ. (રોટંડા)

હિંદુસ્થાનનાં ગરીબ અને અજ્ઞાન લોકોના લાભ અર્થે આવી ઉત્તમ ચોપડી રચવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. આ ચોપડી એટલી તો સરળ ભાશામાં અને કઠણ શબ્દો વાપર્યા વગર લખાઇ છે કે તે કોઇપણુ સાધારણુ માણસ બરાબર સમજીને ઘણું અગત્યનું જ્ઞાન મેળવી શકે.

આ પ્રમાણેનું લોક કલ્યાણનું કામ તમે ચાલુ રાખો એ મારી ઇચ્છા છે, વગેરે.

(સહી) **મે. એ. પાવરી.**

પારસી જીમખાના,
મુંબઇ.

મુંબઇની મ્યુનિસિપલ સ્કુલ્સ કમીટીના સેક્રેટરી.

હું લખવાને ખુશી છું કે છોકરીઓની પ્રાથમિક શાળાઓના ઉપલા વર્ગમાં ભણતી બાળાઓ અને પુસ્તકાલયો (લાયબ્રેરી) માં વહેંચવા માટે સ્કુલ્સ કમીટીએ તમે રચેલાં પુસ્તકની હાલ તો ૫૦ નકલો ખરીદવા માટે મંજુરી આપી છે.

(સહી) **આર. વી. પરૂલેકર.**

મ્યુનિસિપલ બીલડીંગ,
મુંબઇ.

મુંબઇની મ્યુનિસિપલ ગુજરાતી કન્યાશાળાનાં લેડી સુપ્રિનટેનડંટ, મિસ સીરીન દાલાલ. બી. એ.

આ પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, ને હું માનું છું કે દરેક ગુજરાતી જાણનાર સ્રીને તથા મોટી ઉમરની બાળાને તે ઉપયોગી થઇ પડશે. ગુજરાતી સ્રી સાહિત્યમાં આવાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. આ ચોપડી શાળાઓનાં ઉપલાં ધોરણોમાં ઇનામ તરીકે આપવા લાયક છે.

(સહી) **સી. દાલાલ.**

મેજેસ્તીક મૅનશન,
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઇ.

ચંદા રામજી કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિનટેનડંટ મિસ નવાજબાઇ કંત્રાકતર. બી. એ., જે. પી., ઑ. મેજીસ્ટ્રેટ.

બાહોસ લેખક ડા૦ મિસ મીસ્રીએ આ નાનું અને અતિ ઉપયોગી પુસ્તક લખી જાહેર જન સમાજની ઘણી કિમતી સેવા બજાવી છે. પોતાના લાંબા અનુભવને આધારે સાદી સરળ ભાષામાં વહેવારૂ જ્ઞાન આપ-

વામાં લેખકે મના રાખી નથી. આપણા દેશમાં એ તો જાણીતી વાત છે કે નાનાં બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ ભય ભરેલું છે, અને જેઓ બચવા પામે છે તેઓ દુબળાં રહે છે અથવા તો બળ અને બુધ્ધીની પરીસીમતાએ પહોચતાં નથી. વળી કુમળી વયની માતાઓમાંજ કૌવત ન હોય તો છોકરાંઓ તંદરોસ્ત કયાંથી હોય. આ સર્વનું નીવારણ કરવાનો સહેલો અને સુતરો ઉપાય જ્ઞાન છે, અને તે આવાં સસ્તાં સારાં લખાયલાં પુસ્તકો મારફતે થઇ શકે.

આશા છે કે આ ચોપડીનો બહોળો ફેલાવો થશે અને ગુજરાતી શાળાઓમાં દાખલ કરી કન્યાઓના ધ્યાનપર આણવામાં આવશે.

(સહી) **નવાજબાઇ કંત્રાકતર.**

ફોટની બંગાલીની કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિનટેનડંટ મિસ જરબાનુ મહેરવાનજી દલાલ. બી. એ.

હું જણાવવાને ખુશી છું કે આ પુસ્તકમાં સ્ત્રીઓને અતિ ઉપયોગી બાબદનો જે સાદી અને સરળ રીતે સમાવેશ કરેલો છે, તે જોતાં સ્કુલના ઉપલા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતી છોકરીઓના હાથમાં એ પુસ્તક આપવું ઇચ્છવા જોગ છે.

ચોક્કસ ઉમ્મરે પુગેલી છોકરીઓની રાહબરી કરવા માટે આ જાતની ચોપઠીની ઘણો લાંબો વખત થયો જે ખોટ જણાતી હતી, તે ડૉકટર મિસ મીસ્ત્રીએ ઘણી સંતોષકારક રીતે પુરી પાડી છે.

(સહી) **જરબાનુ મહેરવાનજી દલાલ.**

બાઇ માણેકબાઇ ગામડયા પારસી છોકરીઓની સ્કુલના લેડી સુપ્રિનટેનડંટ મિસ જાઇજી કાપડયા.

તમારી ચોપડી વગર શકે ઘણીજ ઉપયોગી છે અને દરેક ગુજરાતી જાણનારનાં ઘરમાં રાખવી જોઇએ એમ હું માનું છું. નિશાળે જતી મોટી ઉમ્મરની છોકરીઓના હાથમાં પણ મુકવા લાયક છે, કે જે ભવિષ્યની ઓલાદની માતા થનાર છે. આ બાબદનું જ્ઞાન મેળવ્યા વગરની માતા પોતાને તેમજ બાળકને હાનીકારક છે.

ચોપડીમાં સમાવેલાં કિમતી જ્ઞાન સાથ સરખાવતાં દામ બહુ નજીવુ લાગે છે. તેથી જો કોઇ સખીવજુદ બાનુ અથવા ગ્રહસ્થ ગરીબોની ચાહલી ઉપર અને ગરીબ છોકરીઓની નિશાળોમાં મફત વહેંચે તો આશીરવાદરૂપ થઇ પડે.

(સહી) જાઇજી દોરાબજી કાપડયા.

મુંબઇના જાણીતા સુરમાવાલા દાતુ મનજી પદમશી.

તમારી ચોપડી અમે વાંચી છે અને તે અમને ઉપયોગી માલમ પડી છે. અમારી કોમમાં ગરીબ સ્ત્રીઓમાં મફત વહેંચવા માટે હાલ તો ૧૨૫ નકલ મોકલશોજી.

(સહી) હાફિઝ મહુમદ બનાતવાલા.

પાલા ગલી, ચીંચબંદર,
મુંબઇ. નાં ૯.

પારસી પંચાએતના ધર્મખાતાંઓનું ફંડ.

અમારા ટ્રસ્ટી સાહેબોએ તમારી ચોપડીની ૨૫૦ નકલો ખરીદવા ઠેરવ્યું છે. માટે મહેરબાની કરી એ નકલો તેના બીલ સાથે મોકલી આપશોજી.

(સહી) જાલ ફીરોઝ બલસારા.
સેક્રેટરી.

હૉનબી રોડ, મુંબઇ.

ન. મા. વાડયાનું ધર્મખાતું.

હું તમને જણાવવાને ખુશી છું કે અમારા ટ્રસ્ટી સાહેબોએ તમારી ચોપડીની ૫૦૦ નકલો ખરીદવાને ફરમાવ્યું છે, અને ચોપડીઓની ૫૦૦ નકલો અને તેનું બીલ મોકલશો તો ઉપકારી થઇશ.

(સહી) ડી. એમ. વાડયા.
સેક્રેટરી.

પારસી બઝાર સ્ટ્રીટ,
મુંબઇ.

મારી તરફના બે શબ્દો.

એક દેશની ચઢતી પડતીનું તોલ તેની દોલતથી થતું નથી, પણ તે દેશની પ્રજાની તંદરોસ્તી, બાંધો અને મનોવૃત્તિથી થાય છે.

દુનિયાના બીજા દેશો સાથ સરખાવતાં હિંદુસ્તાન દેશમાં, અને ખાસ કરીને મુંબઇ જેવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનું, અને પહેલા બાર મહીના દરમ્યાન બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં અભણ તેમજ કેળવાયલા વર્ગમાં ચોંકાવનારી હદે વધી ગયું છે.

આ દેશમાં બાળકોનાં મરણની સંખ્યા પહેલા બાર મહીના દરમ્યાન અને ખાસ કરીને, પહેલા એક મહીનામાં સાધારણ રીતે સૌથી વધુ હોય છે. પશ્ચિમ દેશમાં જ્યારે દર ૧૦૦૦ જન્મે ૭૦ થી ૮૦ બાળકો પહેલા બાર મહીનામાં મરણ પામે છે, ત્યારે હિંદ દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૩૫૦ થી ૫૦૦, અને કેટલાક ભાગમાં તો તેથી પણ વધુ પ્રમાણમાં, મરણો નિપજે છે. બાળકની જીંદગીના પહેલા બાર મહીના ઘણા ધાસ્તીભર્યા હોવાનું કારણ મોટે ભાગે બાળકને ઉછેરવાનાં વહેવારૂ જ્ઞાનની અજ્ઞાનતા અને ઉપરનું દૂધ આપવાની ખોટી રીત છે.

બાળક જો પહેલા બાર મહીના પસાર કરી જાય છે, તો ઘણુંખરૂં તંદરોસ્ત રીતે સહેલાઇથી બચપણ પસાર કરી, તે જવાનીમાં આવે છે.

પશ્ચિમ દેશમાં લડાઇ દરમ્યાન જ્યારે હજારોની સંખ્યામાં પુરૂષો માર્યા ગયા, ત્યારે તે ખોટ પુરવા માટે કુદરતી રીતે પોતાના દેશમાં નિપજતાં મોટાં બાળ મરણ ઘટાડવા તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું. રફતે રફતે તે તરફ હિંદનું પણ ધ્યાન ખેંચાયું, અને તે હીલચાલ મોટાં શહેરોમાં ઉપાડી લેવાને પરિણામે, તે ભાગોમાં પણ ધીમે ધીમે બાળ મરણનું પ્રમાણ ઓછું થવા માંડયું છે, **પણ કમનસીબે સુવાવડ વખતે સેંકડો સ્રીઓનાં નાહકમાં નિપજતાં મરણ તરફ અહીંઆંના લાગતા વળગતાઓનું ઝાઝું ધ્યાન ખેંચાતું દેખાતું નથી.**

આગળા જમાના સાથ સરખાવતાં, હાલના જમાનામાં સુવાવડ દરમ્યાન વધુ પ્રમાણમાં મરણ નિપજવાનાં મુખ્ય કારણોમાં બાળક પેટમાં

હોય ત્યારે અને સુવાવડના દસ દિવસ પછી, સ્ત્રીની પોતાની તંદરોસ્તી જાળવવાની ઘટતી કાળજીની, તેમજ પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરી છે.

આજકાલનો જમાનો દુઃખ અટકાવવાનો છે. દુનિયાના બધા ભાગો "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો" ની કહેવતનું સિદ્ધાંત સ્વિકારવા લાગ્યા છે, એટલે હૉસ્પીતાલો બાંધી શહેરીઓ માંદાં પડે ત્યારે તેઓની માવજત કરવા પાછળ પૈસા ખરચવાને બદલે, તેઓને તંદરોસ્ત અને સુખી રહેતાં શિખવવા પાછળ તેટલાજ પૈસા ખરચવા, હજાર બલકે લાખ દરજ્જે વધુ ફાયદાકારક છે, એમ સમજી દરદો અટકાવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. હિંદ દેશે પણ આ અગત્યની બાબદમાં પશ્ચિમ દેશોની હરોલમાં આવવું જોઇએ. બીજા બધા રોગોની માફક બચગી, અને હમેલ તથા સુવાવડ દરમ્યાન થતાં દરદો પણ સુવાવડના ખાસ નિયમો પાળવાથી અને દાકટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી, અટકાવી શકાય છે, અથવા તેઓથી નિપજતાં મરણની સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે.

બાળ મરણ અને સુવાવડ વખતે નિપજતાં માતાનાં મરણ ઘટાડવાનો સંપૂર્ણ ઇલાજ એ છે કે દરેકે દરેક સ્ત્રીને આ અગત્યની બાબદનું વહેવારૂ જ્ઞાન ફરજયાત આપવું જોઇએ. વળી આ બાબદમાં પુરૂષોમાં પણ ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, કારણ તેઓના સહાય વગર આ કામ ફત્તેહમંદીથી પાર ઉતારવું મુશ્કેલ છે.

મારો વિષય પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકો માટે લંબાવવાની મુખ્ય નેમ બાળકનું ચારિત્ર—સારી રીતભાત, સારો સ્વભાવ, ધર્મ તરફનું યકીન તથા સદગુણ,—ખિલવવાનો પાયો નાનપણથીજ નાખવાની અગત્યતા પુરવાર કરવાની છે. કેળવણીની સૌથી પહેલી નેમ ચારિત્ર ખિલવવાની હોવી જોઇએ, કે જેથી આબરૂદાર, પ્રમાણિક અને વિશ્વાસુ શહેરીઓ બની શકે. તે નેમ નથી આપણી નિશાળનો હાલનો અભ્યાસક્રમ પાર પાડતો, કે નથી ઘર, કે જ્યાં બાળકનાં ભવિષ્યનાં સારાં ચારિત્રનો ખરો પાયો નખાવો જોઇએ, ત્યાં માબાપની જાતી દેખરેખની ગેરહાજરીને લીધે તે તરફ ધ્યાન અપાતું. ગમે તેવું શિખેલું, ભણેલું, આબરૂદાર કુટુંબનું, મોભા અને પૈસાવાળું માણસ પણ સારા સદગુણ અને વિવેક વગર પોતાની કેળવણી અને કુટુંબને શોભા આપતું નથી, કે નથી તે કોમ કે દેશને ખરૂં ઉપયોગી થઇ પડતું.

સારી ટેવ અને સારી રીતભાત શિખવાનો યોગ્ય વખત બાળ વય છે, કારણ કુમળો છોડ જેમ વાળે તેમ વળે છે.

પારસી જેવી આગળ વધેલી કોમમાં પણ બાળકનાં અને સુવાવડ વખતે માતાનાં મરણો ચિંતા ઉપજાવતાં હોવાથી, તેનો ઉપાય શોધી કહાડવા માટે ઓળખાણ પિછાનવાળાંઓના વારંવાર થતા આગ્રહથી, આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. તે સરળ ભાષામાં લખી, જેમ બને તેમ નાનું અને રસીલું બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેથી પારસી કોમ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમાન કોમનાં સ્ત્રી અને રોકાંણુવાળા પુરૂષો પણ તેનો લાભ થઇ શકે. ગરીબ વર્ગને પણ તેનો લાભ આપવાની નેમથી તેની કિંમત ખાસ નાની રાખવામાં આવી છે.

દોઢ મહીનાની ટુંક મુદતમાં ૧૦૦૦ નકલની પહેલી આવૃતિ તથા ચાર મહીનામાં બીજી ૨૦૦૦ ની આવૃતિ ખપી ગઇ છે. બીજી આવૃતિમાં કેટલાક મિત્રો, ખાસ કરીને હિંદુ મુસલમાનની ઇચ્છા અનુસર એક નવું ૬ ઠું પ્રકરણ ઉમેર્યું છે.

ઘણે ઠેકાણેથી થતી માગણીને અનુસર આ ચોપડીનો બીજી ભાષાઓમાં તરજુમો કરાવવાનો પણ વીચાર છે.

કોમના માનવંત વડાઓ જેઓએ ચોપડીનો ઓહોળો ફેલાવો કરવાની તસ્દી લીધી છે, અને આગેવાન તબીબો જેઓએ સુધારા વધારાની સુચનાઓ કીધી છે, તેમજ જાણીતાં બાનુઓ, ગ્રહસ્થો, અને કોમી મંડળો, જેઓએ ગરીબ જરથોસ્તીઓમાં મફત વહેંચવા મોટા જથ્થામાં ખરીદી છે, તેઓ સર્વનો આ ટકે મોટો આભાર માનું છું.

જરબાનુ એદલજી મીસ્રા.
એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રતન મૅનશન, ફોરજેટ સ્ટ્રીટ,
મુંબઇ ૭.
૧ લી એપ્રીલ ૧૯૩૧.

૧૫૮૩૫

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રીનો દરજ્જો અને જોખમદારી.

પાક પરવરદેગારે જે બનાવટો બનાવી છે તે અચુક છે અને તેના કાયદા પણ ન્યારા છે. તેને સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને એકેકના અર્ધા ભાગ તરીકે બનાવ્યા છે, કે જેથી કરીને બન્ને સાથે મળીને સંસાર સરળ રીતે ચલાવી શકે. તેઓ બન્નેનાં કામ અને નેમ જુદી જુદી છે. એક જણુ બીજાનું કામ ફત્તેહમંદીથી બજાવી શકતું નથી. પુરૂષો સંપૂર્ણ રીતે ઘર ચલાવી અને બાળકો ઉછેરી શકતા નથી, અને સ્ત્રીઓ, જોકે થોડી ઘણીઓ પોતાનું ગુજરાન કરવાને સામર્થ્યવાન બની છે છતાં, ચોકકસ વખતે પુરૂષોની મદદ વગર સંસાર સંપૂર્ણ રીતે ચલાવી શકતાં નથી.

પુરૂષોને મજબુત બનાવવાની નેમ એ છે કે તેઓ હાથે જાતે મહેનત મજુરી કરી પોતાની ધણીયાણી અને કુટુંબનું પોષણ કરે, અને દુશમનો સામે તેઓનું તથા કોમ અને દેશનું રક્ષણ કરે. સ્ત્રીઓને એવી નેમથી પેદા કરવામાં આવી છે, કે તેઓ માણુસ જાતની ઓલાદ વધારે અને ઘરસંસાર ચલાવે.

સામટી રીતે જોતાં, સદીઓથી ચાલી આવેલા રિવાજ પ્રમાણે, સ્ત્રીની જીંદગીપર વધુ બોજો હોય છે. કુદરતે દર મહીને તેનાપર બોજો નાખેલો છે. બાળકને જન્મ આપવાની અને તેને પાળીપોષીને મોટું કરવાની જંજાળ ભરેલી જોખમદારી તેનેજ માથે નાખી છે. વધુમાં નોકર નફર ઉપર દેખરેખ રાખી ઘર અને બાળક સંભાળવાનું, અથવા

નોકર રાખી શકાય તેવી હાલત નહિ હોય તો, હાથે જાતે ઘર સાફસુફ રાખવાનું, રાંધવાનું, કાપડાં સીવવાનું, માદાંની માવજત કરવાનું વગેરે, કામોનો બોજો તેનેજ ઉઠાવવો પડે છે.

આટલી મોટી જોખમદારી તેને માથે નાખવા છતાં કુદરતે પુરૂષો સાથે સરખાવતાં તેઓનો બાંધો નબળો બનાવ્યો છે, અને જમાનાઓ થયા છેક અભણથી તે છેક સુધરેલી કોમમાં પણ તેઓને ગેરલાભભર્યા સંજોગો હેઠળ રાખ્યાં છે. છોકરીનો જન્મ થતાજ કુટુંબમાં દલગીરી પેદા થાય છે. જેટલી કાળજી એક છોકરાને ઉછેરવા, તેનો બાંધો મજબુત બનાવવા અને તેને કેળવવા પાછળ રખાય છે, તેટલી કાળજી છોકરીઓ પાછળ રખાતી નથી. છોકરો ભવિષ્યનો રોટલી કમાનાર અને કુટુંબનો પાળનહાર છે એ ખરૂં છે, પણ છોકરી ભવિષ્યની ઓલાદ પેદા કરનાર અને તેને ઉછેરનાર છે, એટલે તેનો બાંધો જાળવી તેને લાયકની કેળવણી આપવી જોઇએ, તે વાત ભુલી જવી જોઇએ નહિ.

પ્રકરણ ૨ જું.

સ્ત્રીની ફરજ અને તેને લાયકની આપવી જોઇતી કેળવણી.

આગળા જમાનામાં છોકરા છોકરીઓને તેઓને લાયકની કેળવણી આપવાની કાળજી રખાતી હતી. છોકરાઓને ધંધા ધાપામાં કામ લાગે તેટલું, પોતાની ભાષા તેમજ અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આપી, ઘરના વડવાઓના હાથ નીચે બાપીકા ધંધામાં તાલિમ અપાતી હતી. છોકરીઓને પોતાની ભાષામાં લખતાં વાંચતાં આવડે તેટલું જ્ઞાન આપી, ઘર તથા સંસારની સંગીન તાલિમ અપાતી હતી. આપણા મા મમઇઓ નાનપણથી પોતે જેમ ઉધરેલાં તેવીજ રીતે છોકરીઓ પાસે પણ હાથે જાતે બધું ઘરનું કામકાજ કરાવી, તેઓનો બાંધો ખિલવતાં હતાં, અને તંદરોસ્તી જાળવી રાખતાં હતાં. એક કુટુંબના બધા છોકરાઓ સાથે રહેતા હોવાથી, છોકરીઓને નાનપણથીજ ઘર સંસાર ચલાવવાનાં અને બાળક ઉછેરવાનાં કામની વહેવારૂ તાલિમ મળતી હતી, અને તે તાલિમ સંપૂર્ણ રીતે આપ્યા વગર છોકરીઓને સાસરે મોકલવી એ એક નામોશીભર્યું કામ ગણાતું

હતું. છોકરા છોકરીઓને નાનપણથીજ મોટાંને માન ઇઝત આપતાં, તેઓની તાબેદારી કરતાં, ધર્મ અને નીતિનાં નિયમો પાળતાં શિખવવામાં આવતું હતું.

આજે વખતના વહેવા સાથે આપણે પશ્ચિમના સુધારા ધારણ કર્યા છે અને છોકરીઓને પણ ઉંચી કેળવણી આપતાં શિખ્યાં છીયે, પણ હિંદુસ્તાન દેશની કમનસીબીએ આપણી શાળાઓમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓને એકસરખાં ધોરણપર કેળવણી અપાય છે. સૌથી વધુ દલગીરીની વાત તો એ છે કે જ્યારે દરેક દેશ કેળવણીમાં વખતને અનુસરતા ફેરફાર કર્યા જાય છે, ત્યારે અર્ધી સદીથી ચાલતો આવેલો અભ્યાસક્રમ અહીંયાં હજુ સુધી કાંઇ પણ ફેરફાર વગર ચાલુ છે.

કુદરતેજ જ્યારે બન્નેને જુદા પાત્રો ભજવવા પેદા કર્યા છે, તો પછી તેઓને ભવિષ્યની ફરજો પાર પાડવામાં મદદ થઇ પડે તેવીજ કેળવણી આપવી જોઇએ, એ સિદ્ધાંત દરેક સમજુ માણસ કબુલ કરશે. છોકરીઓની જીંદગીનાં થોડાં વરસ છોકરાઓ જેવી કેળવણી આપીને પછી તેઓને સંસારમાં નાખવી એ તેઓના કિમતી વખત અને માબાપના પૈસાની બરબાદી કરવા સમાન છે, કારણ આજકાલ અપાતી કેળવણીમાં ઘરસંસારી બાબદ, અને નીતિરીતીના પાઠો તથા ધર્મ જ્ઞાન બીલકુલ અપાતું નથી. વધુમાં આજકાલ મધ્યમ સ્થિતીનાં લોકો પણ નોકર નફર મારફતે ઘરનું કામકાજ કરાવતાં હોવાથી, તેઓનો બાંધો પુરતો ખિલતો નથી અને તેઓ ધીમે ધીમે નાતવાન બને છે.

આ બન્ને ઉપયોગી બાબદો ઉપર નથી નિશાળોમાં ધ્યાન અપાતું કે નથી માબાપો કાળજી કરતાં. ઘણીખરી અંગ્રેજોની નિશાળો સાથે સરખાવતાં દેશીઓની નિશાળમાં અભ્યાસક્રમ ઘણો બોજારૂપી છે અને વધુમાં દેખાદેખીથી ઉપયોગી કરતાં શોભીતા હુન્નર જેવા કે ડ્રોઇંગ, પેન્ટીંગ, વાયોલીન અને પ્યાનાનું શિક્ષણ આપવાનો મોટે ભાગે માબાપોને શોખ વધી પડયો છે. પરિણામે બાળકો જોઇતું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા વખત ફાજલ પાડી શકતાં નથી. નિશાળ છોડયા પછી કૉલેજમાં ન જોડાય તે છતાં મોટે ભાગે છોકરીઓને આદત પડી ગયલી હોવાથી અથવા તો ખોટી સૂગને લીધે ઘરનું કામકાજ હાથે જાતે કરવાની અથવા શિખવાની તેઓ આનાકાની કરે છે, અને તેવીને તેવી અજ્ઞાન હાલતે પરણીને સાસરે જાય છે.

કોઇ પણ કામ કે ધંધો એવો નથી કે જેનું જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવ્યા વગર તેની જોખમદારી ફત્તેહમંદીથી પાર પાડી શકાય. કોઇ પણ ઓફીસ કે ધંધામાં પુરૂષોને કદી પણ અનુભવ અને જ્ઞાન વગર રોકવામાં આવતા નથી. આવી રીતે જ્યારે દુનિયામાં કોઇ પણ ધંધામાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર કોઇ ફત્તેહમંદીથી પડી શકતું નથી, ત્યારે ફકત એકજ ધંધો છે કે જેમાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર માણસો રોકવામાં આવે છે — અને તે ધંધો ઘરધણીઆણી અને માતાનો છે. કિમતી જાનોની તબીયત જાળવવાની અને બાળકોને જન્મ આપી, મોટાં કરવાની અતિ ઘણી ગંભીર જોખમદારી તરફ બેપરવાઇ બતાવવી એ સંગીન કેળવણી અને સુધારો નહિ, પણ ખરેખર પછાતપણું અને કુધારો ગણાવો જોઇએ.

ઘર અને સંસાર ચલાવવાનાં અને બાળકો ઉછેરવાનાં ઉપયોગી જ્ઞાનની ગેરહાજરીને પરિણામે, ઘર ચલાવવાના ખરચોનો બોજો વધી પડયો છે અને કોઇક વખતે સંસારમાં ખતરો પણ પડે છે. સૌથી વધુ નુકસાનકારક પરિણામ એ આવ્યું છે કે, બાળકો અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં મરણોનું પ્રમાણ ચોંકાવનારી હદે વધી પડયું છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

સ્રી એક માતા તરીકે.

કુદરતે સ્રીને દુનિયામાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ પાત્ર ભજવવાને માટે સરજાવેલી છે. તે પાત્ર માણસ જાતની ઓલાદ વધારવાનું છે.

આજકાલના શોધખોળના જમાનામાં માનવીએ હેરત પમાડનારાં યંત્રો અને ચીજો બનાવી છે અને તરેહ પસંદની શોધખોળો કરી છે, પણ અત્યારસુધીમાં કોઇ એવો માનો પુત જનમ્યો છે કે, જેણે એક જીવતું જાગતું બાળક બનાવ્યું હોય! જ્યારે પરમેશ્વરે સ્રીને આટલી ગંભીર જોખમદારી સોંપી છે, ત્યારે દરેક સ્યાણી સ્રીને લાજમ છે કે તેણે પોતાની ફરજ સૌથી શ્રેષ્ટ રીતે અદા કરવા માટે એ અગત્યની બાબદનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવ્યા પછીજ તે જોખમદારી માથે લેવી જોઇએ.

એક બાળકવાળી માતાને દરેક ઠેકાણે જેટલું માન અને રક્ષણ મળે છે, તેટલું બાળક વગરની સ્ત્રીઓને મળતું નથી.

સ્ત્રીઓ શરીરે નબળી છે, કેળવણીમાં પુરૂષો સાથે સરખાવતાં પછાત છે, છતાં જમાનાઓ થયા દરેક દેશ અને કોમમાં મહાન બિરલાઓ, રાજદ્વારીઓ, ધારાશાસ્ત્રીઓ, અને લડવઇયાઓ વગેરે તરીકે પોતાના દીકરાઓને કેળવીને તેઓએ દુનિયાને અર્પણ કર્યા છે. આ સેવા તેઓ ગુપચુપ ચાલુ બજાવતી જાય છે. આ પૃથ્વીપર થોડાજ મહાન પુરૂષો હશે, કે જેઓ પોતાની ચઢતી માટે પોતાની માતાને આભારી નહિ ગણતા હશે.

માતાના પ્યાર જેવી પવિત્ર અને બીન સ્વાર્થી ચીજ આ દુનિયામાં કોઇ નથી. પોતે હજારો સંકટ વેઠી, પોતાનાં બાળક માટે તન અને મન રગડી, કોઇ કોઇ વાર તેઓ પોતાના જીવનો પણ ભોગ આપે છે. મા વગરનાં બાળકો કેટલી મુશ્કેલીથી ઉધરે છે અને કેટલાં કમોતે માર્યાં જાય છે તે બીનાથી કોણ અજાણ્યું છે?

ટુંકમાં માતા જેવી કિમતી માયા કોઇજ નથી. માટે અય સ્ત્રી, તારાં બાળકને ઉછેરવા માટે અનુભવ મેળવવાની તારી ફરજ સમજતી થા! દુનિયાની ટુંક મુસાફરી દરમ્યાન બેલાશક તું અમન ચમન અને મોજ મજાહ કર, પણ તે ઘટતા અંદાજ સાથે કરજે, અને તારી દુનિયાદારીની ફરજ એવી રીતે અદા કરજે કે તારી યાદગારી તારાં કુટુંબ અને બાળકોનાં દીલમાં સદા કાયમ રહે!! આ કરતાં — સોનાના બાવલાં વટીક — તારી યાદગારી આ જગતમાં વધુ અસરકારક રીતે જાળવી શકશે નહિ.

પ્રકરણ ૪ થું.

સુવાવડથી નિપજતાં માતાના મરણનાં કારણો.

સુવાવડ વખતે થતાં મરણનાં મુખ્ય બે કારણો છે, (૧) ગરીબાઇ, અને (૨) હમેલ દરમ્યાન જોઇતી ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી.

(૧) ગરીબાઇ: — આ વર્ગની સ્ત્રીઓને દિવસમાં એક પણ વખત પેટ પુરતો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો નથી. તેઓનો ખોરાક

મુખ્ય કરીને સાફ કીધેલા ચોખા (જેના છાલાં નીકળી જવાથી તેમાંનો પુષ્ટિકારક તત્વ પણ નીકળી ગયેલો હોય છે) અને થોડી તરકારી હોય છે. દાળ, ઘઉં, દૂધ, ઘી અથવા તેલ જે કૌવત જાળવી રાખવા માટે અગત્યની જણસો છે, તેનો તેમાં સમાવેશ નહિ થયલો હોવાથી તેઓ શરીરે નબળાં હોય છે. બાળકનાં પોષણ માટે એ ચીજો વધુ અગત્યની હોવાથી હમેલ દરમ્યાન તેની ગેરહાજરીથી બાળક પણ નબળું રહે છે.

મધ્યમ સ્થિતીવાળાં લોક જેમની માસિક આવક રૂ. ૧૦૦ થી ૧૫૦ હોય છે, તેઓની હાલત પણ એવે સમય ઘણી કઢંગી થાય છે. આજના જમાનામાં સ્વતંત્રતા ભોગવવાનો ખ્યાલ ઝાઝો પેસી ગયલો હોવાથી, દુઃખે સુખે સ્ત્રીઓને એકલે હાથે ઘર સંસાર ચલાવવો પડે છે. એક બે બાળકો હોય છે, તો હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રી પોતાની તંદરોસ્તીની ઘટતી સંભાળ લઇ શકતી નથી. સુવાવડ માટે તેઓને હોસ્પીતાલમાં જવું પડે છે અને બાળકને કોઇ સંભાળનાર હોતાં નથી તો, પુરૂષોને નોકરી ઉપરથી રજા લઇ ઘરમાં રહેવું પડે છે. ટુક ગુન્જાસને લીધે હોસ્પી તાલમાંથી પણ દસ કે પંદર દિવસમાં ઘરે પાછું આવવું પડે છે અને ઘરનાં કામકાજમાં પાછા પડે છે. વધુમાં બહારનો રાંધેલો ખોરાક ખાવો પડે છે. આવા સંજોગ વચ્ચે તાજી સુવાવડી સ્ત્રી, જેને આશાયશ અને પુષ્ટિકારક જલદી પચી જાય તેવા ખોરાકની ઘણી જરૂર છે, તે હલકો ખોરાક ખાય છે અને નાનાં તરતનાં જન્મેલાં બાળક ઉપરાંત પોતાનાં બીજાં બાળકની અને ઘરની સંભાળ લે છે. કમાઇનો મોટો ભાગ ભાડાંમાં જાય છે, અને બીજા સાધારણ જરૂર જોગા ખરચ કાઢ્યા પછી, માંદાંની માવજત માટે દવાદારૂ વગેરેના પૈસા બાકી રહેવા મુશ્કેલ છે. આ મામલો પારસી અને આગળ વધતી હિંદુ કોમમાં સાધારણ છે. પરિણામે સ્ત્રીનાં નબળાં પડેલાં શરીર ઉપર ઘર અને હૈયાત બાળકો સંભાળવા ઉપરાંત, નવાં બાળકને ધાવણ આપવાનો અને તેને ઉછેરવાનો વધુ બોજો પડી, દર સુવાવડ વખતે તેઓ વધુ ને વધુ નબળી પડે છે. આવી હાલતમાં નજીવે બહાને તેમનું મરણ નિપજે છે.

(૨) હમેલ (ગર્ભવંતી હાલત) દરમ્યાન ખાસ લેવી જોઇતી કાળજીની ગેરહાજરીઃ—આગળના વખતમાં મા મમઇઓ આ વખતે

વહુ દીકરીઓની ખાસ સંભાળ લેતાં હતાં. તેઓના ખોરાક અને ફરવા હરવા ઉપર અંકોષ મેલતાં હતાં, તથા ભારે ઊંચકમેલ નહિ થાય તેની સંભાળ લેતાં હતાં, કેઠે મરણ થયું હોય અથવા કસુવાવડ થઇ હોય ત્યાં જવા દેતાં નહિ કે ધાસ્તી ખાઇ પોતાની તબીયતને નુકસાન કરે નહિ.

બીજાં કારણોમાં (૩) હમેલ દરમ્યાન હદબહારની નબળાઇનું થવું (anæmia); (૪) ગુરદાનાં દરદ; (૫) હૃદયનાં દરદ; (૬) બાળકને જન્મ આપવાના માતાના ગુપ્ત ભાગની ખોડખાંપણ; (૭) બાળક જન્મ્યા પછી અનહદ લોહીનું જવું; (૮) સુવાવડનો તાવ; (૯) બાળકનાં જન્મ વખતે કાબેલ નર્સ અથવા દાક્ટરની ગેરહાજરી; (૧૦) સુવાવડ દરમ્યાન લેવી જોઇતી ઘટતી આસાયશ અને જતનની ગેરહાજરી; (૧૧) દેશી દાઇઓની જંગલી રૂઢીઓ અને (૧૨) નાની ઉમ્મરના લગ્નો છે.

સુવાવડ પછી સ્ત્રીને ૪૦ દિવસ સુધી આગળના વખતમાં બાજુએ રાખી આસાયશ આપવામાં આવતી હતી. તે ઘણો સારો રિવાજ હતો, કારણ વૈદક વિદ્યા પ્રમાણે સુવાવડ પછી ગર્ભસ્થાન સંકોચાઇ પાછું પોતાની અસલ હાલત ઉપર આવતાં આશરે છ અઠવાડિયાં થાય છે.

આગળના વખતમાં સુવાવડ દરમ્યાન સારો ખોરાક અપાતો હતો. સુવાવડ પછી પણ બે ત્રણ મહીના સુધી તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવતી હતી, ભારે ઉંચકમેલ કરવા દેવામાં આવતું હતું નહિ, અને ધણીને ઘરે જલદી મોકલવામાં આવતી ન હોતી, જેથી તે જલદીથી પાછી હમેલવાળી થાય નહિ.

આજે તે બધું જતું રહ્યું છે. તેવા વડીલોને અસલી વિચારનાં અને અભણ ગણીને હસી કાઢી, સુધારાની ધુંઇમાં આવી જઇ સ્ત્રીઓ પરણીને તુરત જુદાં રહે છે. પરિણામે પોતાની અજ્ઞાનતા અથવા ઘટતી રાહબરીની ગેરહાજરીને લીધે, તેઓની તંદરોસ્તી અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ નાશ થાય છે.

છેલ્લા એક બે દાયકા થયા બાળ મરણ ઘટાડવાને દરેક ઠેકાણે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે સુવાવડ દરમ્યાન માતાનાં મરણો મોટા પ્રમાણમાં શા કારણથી થાય છે, તે શોધી કાઢી તેના ઇલાજ લેવા તરફ કોઇનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી.

પેટમાં બાળક રહ્યું કે હાલમાં આપણામાં એ રીતે કામ લેવાય છે. શ્રીમંત સ્ત્રીઓ તેને બીમારીની ઉપમાં આપી ખુરશી અને બિછાનાં ઉપર દહાડા કાઢે છે. આગળનાં વખતમાં એવે વખતે ઘરનું કામ ખાસ તેઓ પાસે કરાવવામાં આવતું હતું, કે સાંધા ઢીલા પડે અને બાળક આવતાં મુશ્કેલી પડે નહિ. આ કારણસર હાલમાં આ વર્ગ સુવાવડ દરમ્યાન અતિ પિડાય છે. જ્યારે તેથી ઉલટું ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ કાંઇ પણ સંભાળની ગેરહાજરીને લીધે ઘણીક વાર નાહકની પિડા ખમે છે, અથવા કમોતે માર્યાં જાય છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એક નવજુવાન મધ્યમ વર્ગની બાનુને હાથે પગે સોજા આવ્યા. એક બે જણે ધ્યાન ખેંચી દાકટર આગળ જવાની સલાહ આપી, તો તે લોકોને તેને હસી કહાડયા કે સોજો તો બધાને થાય તેમાં બીહવાનું શું છે. સુવાવડ વખતે હોસપીતાલના દાકટરે કહ્યું કે "કેસ બગાડીને લાવ્યા છો, ગુરદા બગડી ગયા છે." બોલ બોલતામાં બાળક આવતી વખતે તેણે પ્રાણ છોડી દીધો! આજે તેનું ચાર વરસનું બાળક આખો દિવસ માતાને માટે ટવલે છે, અને તેનું ઘર ભાંગી ગયું છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

મોટાં બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણો.

(૧) અજ્ઞાનતા અને અભણતા:—હિંદુસ્તાન દેશમાં સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે કેળવણીમાં પછાત હોવાને સબબે અસલી રાહરસમોને વલગી રહે છે, અને ફેરવાતા સંજોગોને આધીન થઇ વખતને અનુસરતા સુધારા વધારા અખત્યાર કરી શકતાં નથી.

કેળવાયલી સ્ત્રીઓને પુરૂષોના જેવી કેળવણી મળેલી હોવાથી, અને બાળક ઉછેરવાનું વહેવારૂ જ્ઞાન મેળવેલું ન હોવાથી, મુસીબતના વખતમાં તેઓ પોતાનો સંસાર બરાબર રીતે ચલાવવાને નિષ્ફળ નિવડે છે.

(૨) ગરીબાઇ:—આ કારણે સ્ત્રીઓ પોતે નબળી હોય છે, એટલે મજબુત બાંધાનાં બાળકને જન્મ આપી શકતાં નથી, અને તેઓને સારૂં ધાવણ આપી કે કાળજીથી જતન કરી શકતાં નથી. વળી પોતાને દૂધ નથી હોતુ તો બાળક માટે સ્વચ્છ દૂધ મેળવી શકતાં નથી.

(૩) ચોખ્ખું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી:—આ મુશ્કેલીથી કોણ અજાણ્યું છે? મોં માગ્યા ભાવ આપવા છતાં જ્યારે તવંગરોને સ્વચ્છ દૂધ મળી શકતું નથી ત્યારે ગરીબોની શી હાલત થતી હશે, અને કેટલા જીવો જતા હશે? જ્યાં સુધી પશ્ચિમ દેશના જેવા ખાદ્ય ખોરાકીને લગતા સખત કાયદા હિંદુસ્તાનમાં ઘડવામાં આવશે નહિ ત્યાં સુધી સ્વચ્છ દૂધ મળવું મુશ્કેલ છે.

(૪) ગરમીના રોગો:—દરેક દેશમાં થતાં બાળ મરણના પ્રમાણનો તથા આંધળાં, બહેરાં, ગાંડા અને લુલાં લંગડાંઓનું લગભગ ૫૦ ટકા જેટલું પ્રમાણ આ દરદોને આભારી છે.

(૫) નાની ઊમ્મરની માતાઓ:—છોકરીઓ ઊમ્મરે પુગે અને તેઓના શરીરના ગુપ્ત ભાગો પુરતા ખિલે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ બાળકને જન્મ આપવાને લાયક નથી. ત્યાર આગમચ તેઓને ત્યાં બાળક જન્મે તો કુદરતી રીતે તેઓ નબળાં હોય છે, અને બાળકનો જન્મ આપતી વખતે માતાઓ પણ મોટા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે.

હિંદુ મુસલમાન કોમમાં રમીને દિવસો ગાળવા લાયકની નાદાન બાળકીઓને માથે માતા તરીકેની જોખમદારી નાખવામાં આવે છે. કુદરતી રીતે તે જોખમદારી, કે જે બાજે વખતે અનુભવી અને પાકી ઊમ્મરની સ્ત્રીઓને ગુચવાડામાં નાખે છે, તે ફત્તેહમંદીથી પાર પાડવાને તેઓ અશક્ત હોય છે, અને તેઓનાં નિર્દોષ બાળકો કમોતે માર્યાં જાય તેમાં નવાઇ શું છે.

(૬) ગીચ વસતી અને અસુખાકારીભર્યાં મકાનો:—ખુલ્લી હવા અને સુરજનાં તડકાની ગેરહાજરીથી જેમ મોટાં માણસની તેમજ નાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બન્ને ચીજો ખોરાકના જેટલીજ અગત્યની છે.

(૭) પડદાનો રિવાજ:—આ રિવાજથી સ્ત્રીઓમાં અને બાળકોમાં ખહી અને હાડકાંનું રિકેટસ (Rickets) નામનું દરદ થાય છે, જેમાં હાડકાં નરમ પડી જઇ હાથ પગમાં જુદી જુદી જાતની ખોડખાંપણ થાય છે. તે ખુલ્લી હવા અને તડકાની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે. તેજ કારણસર સ્ત્રીઓમાં પણ હાડકાંનો રોગ લાગુ પડી ગર્ભસ્થાનની આજુબાજુ આવેલાં હાડકાંનો ભાગ સાંકડો અથવા વાંકો ચુકો

થવાથી સુવાવડ વખતે મુશ્કેલી પડે છે, અથવા બાળક મરણ પામે છે. હિંદુસ્તાનની હોસ્પીતાલોના રેજીસ્ટરો તપાસતાં માલમ પડશે કે બાળકના જન્મ વખતે જે ઑપરેશન કરવામાં આવે છે, તેનો સૌથી મોટો ભાગ પડદેપોષ બાનુઓમાં હોય છે.

(૮) અફીણ આપવાની રૂઢીઃ—હિંદુ મુસલમાન કોમમાં એક ખોટી માન્યતા છે કે અફીણ આપવાથી બાળક સહેલાઇથી ઉછરે છે અને તેથી કરી કેટલીક વાર, બાળકના જન્મ પછી થોડાજ દિવસમાં તેને અફીણ આપવામાં આવે છે. આ માન્યતા બાળક ઉંઘમાં શાંત પડી રહેતાં હોવાને આધારે જડ ઘાલી બેઠેલી દીસે છે. કેટલીક માતાઓ બાળક તેઓને કંટાળો નહિ આપે તે કારણે આપે છે. પોતાની ગેરહાજરી દરમ્યાન બાળક ઉંઘમાં પડી રહે કરીને કામદાર સ્ત્રીઓ કામે જવા આગમચ આપે છે.

અફીણ ખરી રીતે બાળકના બાંધા અને ઉધરભાવ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, અને કોઇક વખતે અકસ્માતથી વધુ અપાવાથી બાળકનું મરણ પણ નિપજે છે.

આગળ વધેલી કોમો પણ "બાળ ગોળી" અને "બાળ અમ્રત" નો ઉપયોગ કરે છે, જેમાં અફીણનો અંશ હોય છે.

નાનાં બાળક રડીને કંટાળો નહિ આપે તેવી નેમથી આયાઓ, પોતાની આંગળીનાં નખ નીચે થોડું રાખી, બાળક સાથે રમત કરતાં હોય તેમ તે આંગળી તેઓનાં મોંહમાં આપે છે અને તે આંગળી પરનું અફીણ આવી રીતે બાળક ચુસે છે. કેટલી માતા આ બાબદથી માહીતગાર છે? જેઓ બાળકને નોકર નફરો ઉપરજ છોડે છે તેઓએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

(૯) હમેલવાળી સ્ત્રીઓ, સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને ધવડાવનારી માતાઓની પુરતી સંભાળની ગેરહાજરીઃ—આગળના વખત જેટલી આજના જમાનામાં કાળજી ન લેવાથી અનેક રીતની હેરાનગતી, મા અને બાળક, અજાણપણે ખમે છે. આ બાબદ બીજા ભાગ ઉપર લંબાણથી વર્ણવેલી છે.

(૧૦) અભણ દાઇઓઃ—આ બાબદ લંબાણથી બીજા ભાગ ઉપર દર્શાવેલી છે.

(૧૧) બાળકને દૂધ પાવામાં ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી:—આ બાબદ લંબાણથી બીજે ઠેકાણે દર્શાવેલી છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

દેશીઓમાં જડ ઘાલી બેઠેલી હાનીકારક રૂઢીઓ અને વહેમને લીધે નિપજતાં બાળકો તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણો.

આપણાં લોકમાં, મુખ્ય કરી હિંદુ અને મુસલમાન જ્ઞાતીઓમાં ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને સખત મંદવાડમાં પણ દવા આપતાં નથી, કારણ તેઓમાં એવો ખોટો ખ્યાલ બેસી ગયો છે કે દવા આપવાથી બાળક અધુરે જવાનો સંભવ રહે છે. આવા ખોટા ખ્યાલથી તેમની તબીયત નબળી પડે છે એટલુંજ નહિ, પણ કોઇ કોઇ વાર દરદ બહુ સખત રૂપ લઇ લે છે અને સ્ત્રીનું મરણ નિપજાવે છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ કાચા ચોખા, માટી, રાખ, (રાખોડી) કોલસા વગેરે નુકસાનકારક ચીજોની ઇચ્છા થતાં તે ખાય છે. વળી સાતમા મહીના પછી, સગાં સ્નેહીઓ ખુશાલીનાં જમણો આપે છે. પરિણામમાં બદહજમી થાય છે અને તબીયત બગડે છે.

મુંબઇ શહેરમાં રહેતી ઘણી બાઇઓ સુવાવડ માટે, અવશ્ય કરી પહેલી વખતે, પોતાને ગામ જાય છે. કેટલાંક ગામોમાં કેળવાયલી નર્સ, હુશીઆર સ્ત્રી તબીબ અથવા સુવાવડખાનાં હોતાં નથી, એટલે ગુપ્ત ભાગમાં કાંઇ અડચણ (નડતર) હોય છે અને બાળક કુદરતી રીતે જન્મતું નથી, તો પરિણામ એ આવે છે કે મા અને બાળક બન્નેના જીવ જોખમમાં આવી પડે છે, કારણ ઘણી સ્ત્રીઓ પુરૂષ તબીબની મદદ લેવા કરતાં મરવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

સુવાવડ મોટે ભાગે ઘરમાંજ થાય છે, અને તે વખતે વૈદક વિદ્યાના નિયમોની વીરૂધ નીચલી રીતે કામ લેવામાં આવે છે:—
(૧) ઘરમાં એકાદ ગંદી અને નાની ઓરડી, અથવા જો કુટુંબ એક જ ઓરડામાં રહેતું હોય તો, તેનાં એક ખુણાંમાં પડદો કરી તેમાં સુવાવડ કરવામાં આવે છે. માંહે બીલકુલ તડકો કે હવા આવે નહિ

તેવી રીતે બારી બારણુાં બંધ કરવામાં આવે છે, કારણ સાધારણ રીતે એવી માન્યતા જડ ઘાલી બેઠેલી હોય છે કે સુવાવડી સ્ત્રીનાં શરીર ઉપર હવા લાગવાથી સરદી થાય છે, (૨) વરસોના સંઘરી રાખેલાં ફાટાં તુટાં, મેલાં અથવા નિરઉપયોગી કપડાં અને બિછાનાં વાપરવામાં આવે છે, (૩) ભાગી તુટી કાથાની દોરીની ખાટલી ઉપર અથવા જમીન ઉપર બિછાનુ કરી, તે ઉપર સુવાવડ કરવામાં આવે છે, (૪) નાળ કાપવા ઘરની વપરાતી અથવા કટાયલી નિરઉપયોગી છરી કે કાતર વપરાય છે, (૫) ઑડ કાઢવામાં એટલી બધી ઉતાવળ કરવામાં આવે છે કે ઘણી વાર થોડો ભાગ અંદર રહી જાય છે, (૬) દવા (ઓસડ) તરીકે જુનો સડેલો ગોળ સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં મેળવામાં આવે છે, (૭) લાયક ખોરાકને બદલે અજમો અને ગોળનો કાવો પહેલા ત્રણ દિવસ, અને પછી બાજરાની રાબ, અપાય છે, (૮) આડોશી પાડોશીઓ ઓરડીમાં ભેગાં મળે છે અને તે સઘળાનાં દમમાંથી નીકળતી હવા, બારીબારણુાં બંધ હોવાને લીધે જાણે પુરતી ગરમ અને ઝેરી નહિ બની હોય તેમ, બાળક જનમ્યા પછી મોટા ત્રણ ચાર થાળા અથવા સઘડીઓ ભરી અંગાર મારફતે તાપણું કરવામાં આવે છે, (૯) દસ દિવસ શરીર ઉપર તેલ માલીશ કરવામાં આવે છે, એટલે ગરમીના દિવસમાં સ્ત્રીને અણહદ ઉકલાટ થાય છે.

દાઇ (સોઇયાણી, દાયણ).

સાધારણ રીતે હિંદુ મુસલમાન જ્ઞાતીઓમાં દાઇને હાથે સુવાવડ થાય છે. દાઇઓ મોટે ભાગે અભણ હોય છે. તેઓની જંગલી અને ઘાતકી રીતથી દર વરસે હજારો માતાઓ અને લખ્ખો બાળકો નાહકમાં માર્યાં જાય છે. તેઓનાં મેલાં કપડાં અને હાથ પગ મારફતે સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં જંતુઓ દાખલ થાય છે અને તેને લીધે સુવાવડનો તાવ આવે છે. તેઓને સાબુ અને પાણી સાથે જાણે વંશપરંપરાતું વેર હોય છે. તાવથી પિડાતી સ્ત્રીઓની માવજત કીધા પછી બીજી તંદરોસ્ત સુવાવડી સ્ત્રીઓની માવજત, ધોયા વગર તેવાજ હાથે કરે છે, એટલે તેઓને પણ તાવ ઉડે છે. બીજી એક રીતે સુવાવડનો તાવ દાઇઓ ફેલાવે છે તે એ છે કે જેટલી સુવાવડી સ્ત્રીઓ તેના હાથમાં હોય છે, તે સઘળીઓનાં કપડાં સાથે ઘર લઇ જઇ સામટાં ધોઇને સુકવે છે, એટલે જંતુઓ દરેક કપડાંને વળગે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ એક બાળક થયા પછી વાંઝણી થાય છે તેનું કારણ અંદરના ભાગમાં થયલી ઇજા છે. કેટલીક વાર અંદરના ભાગમાં અડચણ હોવાથી ઢીલ થતાં, "હમણા છુટક થશે, હમણા થશે" કરીને કિમતી વખત ગુમાવી છેલ્લી ઘડીએ દાઇઓ દાકટરની મદદ મેળવે છે, અથવા બાઇને હોસ્પીતાલમાં મોકલે છે. પરિણામે જે ઉપાયો લેવા જોઇએ તે વખતસર નહિ લેવાઇ શકવાથી મા અને બાળક બન્નેના જીવ જાય છે.

દાયણો કોઇ વખતે સુવાવડ વખતે અઘટિત બળ વાપરે છે. બાળકનું માથું દેખાવા પછી જો જન્મતાં વખત લાગે છે તો આંગળીથી નીચેનો ભાગ ચીરી નાખે છે. ચીરો પડયો હોય તો દાકટર પાસે ટાંકા મરાવવાની કાંઇ પણ કાળજી કરતાં નથી. સુવાવડ પછી ઑડ વગેરે બરાબર નિકળી છે કે નહિ તે પણ જોવાની કાળજી કરતાં નથી, પરિણામે અંદર રહી ગએલો મેલો પદાર્થ સડવાથી ઝેર ચઢી સુવાવડનો તાવ (Septic Fever) આવે છે, અને સ્ત્રી મરણ પાંમે છે અથવા તે બાપડી જીંદગીભર દુઃખી થાય છે.

વહાડકાપ (ઑપરેશન) કરવાની જરૂર હોય છે તો તે કરાવવું કે નહિ તે નકકી કરતાં એટલો કિમતી વખત ગુમાવી દેવાય છે કે કોઇક વાર તેવી લાયક મદદ મળવા વગરજ મરણ થાય છે. કેટલાક પુરૂષો આવે વખતે પોતાની હૈયાત સ્ત્રીના જીવ કરતાં નહિ જન્મેલાં બાળકના જીવની કિમત વધુ આંકે છે, અને માતાના જીવના ભોગે બાળકને કાંઇ પણ ઇજા નહિ થાય તેની કાળજી રાખે છે, અને તે મતલબની દાકટરને ભલામણ કરે છે.

દાયણોને વિશેષ દોષ દેવો વાજબી નથી. તે બાપડી દશ દિવસ સવાર સાંજ આવે, સુવાવડી સ્ત્રી અને બાળકને લગતી દરેક ચીજ કરે, ઓરડો સાફ કરે, કપડાં પોતાને ઘર લઇ જઇ ધોએ, તે સઘળી મહેનતના બદલામાં, સુવાવડ સુધ્ધાંના, પાંચથી દસ રૂપીઆ તેને મળે છે. કોઇક વખતે છઠ્ઠીની ક્રિયામાં વપરાયલા પાયલી કે બે પાયલી ઘઉં, અને છોકરો જન્મ્યો હોય તો સ્ત્રીનાં સગાંને ત્યાં વધાઇ આપવા જાય ત્યારે એક બે રૂપ્યા ઉપલગ મળે છે. તેને હાથ ધોવા કે સુવાવડીનાં કપડાં ધોવા નથી પુરતું પાણી કે સાબુ મળતાં, કે નથી તે ધોવા માટે તેને સગવડભરી જગ્યા આપવામાં આવતી.

આવા બાદશાહી મુસારામાં તેની તરફથી વધુ શી આશા રાખી શકાય ?

નવાં જન્મેલાં બાળક માટે નથી કપડાં કે લાયક સુવાની જગ્યા તૈયાર રાખવામાં આવતી, પરિણામે બાળકને સરદી થાય છે અથવા કોઇ વખતે જન જનાવર કરડે છે.

ઉપલી સર્વ બીના ધ્યાનમાં લેતાં માતા અને બાળકોનાં મરણો આટલાં મોટાં પ્રમાણમાં નિપજે છે તેની જેટલી અજાયબી નથી લાગતી, તેટલી અજાયબી આટલીબધી સ્ત્રીઓ અને બાળકો કેમ જીવે છે અને આવા ખરાબ અને હાનીકારક સંજોગોમાંથી કેમ પસાર થાય છે તેની ઉપજે છે.

હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્યનો અવતાર મેળવવો ઘણો કઠણ છે, તો પછી આવી અમુલ્ય દેહની ઘટતી સંભાળ લેવી ઘટારત છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

માતા અને બાળકોનુ મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના ઇલાજો.

આજ કાલ સઘળા આગળ વધેલા દેશોમાં દુઃખ થાય ત્યારે તેના ઇલાજો લેવા કરતાં, દુઃખ અટકાવવાનાં પગલાં ભરવા તરફ વધુ ધ્યાન અપાય છે. "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો" ના નિયમપર જો કામ લેવાય તો આપણા દેશમાં પણ જરૂર ફાયદો થાય. લોકને તંદરોસ્તી કેમ જાળવવી તેનું શિક્ષણ આપવા પાછળ એક પૈસો પણ ખરચાતો નથી, પણ મુંબઇ જેવાં આગેવાન શહેરમાં વટીક કાંકરાની માફક લખ્ખો રૂપ્યા હોસ્પીટાલો બાંધવા અને તે નીભાવવા પાછળ ખરચાય છે. તેને બદલે તેમાંનો અડધોજ પૈસો જો લોકને તંદરોસ્તી જાલવી રાખવાનું જ્ઞાન આપવા (શરીરના જુદા જુદા ભાગો કેમ કામ કરે છે, ખોરાક કેવો લેવો, તથા ઘર અને આંગણા કેમ સ્વચ્છ રાખવાં) અને લાયક જગ્યા ઉપર નાનાં નાનાં સેનેટોરીયમો બાંધવા પાછળ ખરચાય, તો હિંદીઓનો બાંધો જરૂર સુધરવા પામે.

એક માણસ માંદું પડે, તરેહ પ્રકારની પિડા ખમે, શરીરે નબળું પડે અને પછી પૈસા ખરચે (ઘણીકવાર સેંકડો અને હજારો રૂપ્યા તેમાં ઘુસી જાય છે) તેનાં કરતાં જો વરસમાં બે વખત કાબેલ તબીબ પાસે પોતાની શારીરિક તપાસ કરાવવા પાછળ પૈસા ખરચે, અને તંદરોસ્તીના કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી તે માફક ચાલવા પાછળ વખત ગાળે, તો નાહકમાં થતી પૈસાની બરબાદી અટકાવાય, નાહકમાં પિડા સહન ન કરવી પડે, અને જેટલા દિવસ બીમાર પડે તેટલા દિવસની આવક ઘટે નહિ.

બીજા રોગોની માફક સુવાવડમાં થતા રોગો તેમજ બાળકનાં દરદો પણ અટકાવવાના ઇલાજ લીધાથી અટકી શકે છે અને તેમ જો થાય તો માતા અને બાળકોના મરણનું પ્રમાણ આપણા દેશમાં પણ ઓછું થવા પામે.

તે ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) સ્ત્રીઓને લગતી અને સુવાવડની દરેક નાની મોટી હોસ્પીટાલ સાથે તેમજ વળી ગીચ વસ્તીવાળા લત્તાઓમાં હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં (Ante-Natal Clinics) સ્થાપવાં જોઇએ.

(૨) કેળવાયલી નર્સોની પુરતી સંખ્યાની ગેરહાજરી:—આપણા દેશની સૌથી મોટી જરૂરીયાત સસ્તે દામે સુવાવડ કરનારી સંપૂર્ણ રીતે તાલિમ લઇને બહાર પડેલી કેળવાયલી નર્સની એક ફોજની અને દરેક નાનાં મોટાં અગત્યનાં શહેરમાં નાની નાની સુવાવડની હોસ્પીટાલોની છે.

કેટલીક કેળવાયલી દેશી અને ક્રીસ્ચીયન નર્સો કાંઇ પણ આકોપની ગેરહાજરીમાં કેટલીક વખત ઉંટવૈદુ અને ઑપરેશનો વટીક કરે છે.

ખરેખરી રીતે ગમે તેટલી કેળવાયલી અને અનુભવી નર્સને પણ દવાદારૂ ફરમાવવાનો કે ઑપરેશનો કરવાનો અધિકાર નથી. તેઓને ફક્ત દાકટરના હુકમો અમલમાં મુકવા અને કુદરતી રીતે થતી સ્ત્રીઓનો સુવાવડ કરતાંજ શિખવવામાં આવે છે. તેઓની કેળવણીમાં જે મુખ્ય ચીજપર ભાર મુકવામાં આવે છે, તે એ છે કે મુશ્કેલીના

વખતમાં તરત દાક્ટરને બોલાવવો, અને કદી પણ દાક્ટરની જગ્યા લેવા જેવાં પગલાં ભરવાં નહિ.

આપણા દેશમાં નર્સનો ધંધો હલકો ગણાતો હોવાથી, શિખેલાં ભણેલાં અને ઉંચ કુટુંબનાં હિંદી બાનુઓ તે દીશામાં ઝાઝુ ધ્યાન દોરવતાં નથી, એ ખરી દલગીરીની વાત છે. પોતાના દેશની સ્ત્રીઓની રાહ રસમો, ભાષા વગેરેથી પુરતાં માહીતગાર હોવાને સબબે તેઓ ઘણી સારી સેવા બજાવી શકે તેમ હોવાથી, હિંદુ મુસલમાન કોમની સ્ત્રીઓએ એ બાબદ તરફ લક્ષ આપવું જોઇએ.

(૩) શહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં નાનાં નાનાં સુવાવડખાનાંઓ ઉઘાડવાની જરૂર:—કેળવાયલી સુવાવડની નર્સોની ફી એટલી બધી મોટી હોય છે કે ફક્ત શ્રીમંતોજ તેઓને રોકી શકે છે. મધ્યમ અને ગરીબ લોકોની જરૂરીયાતને પુગી વળવા માટે વધુ સુવાવડખાનાંઓની જરૂર છે. સ્ત્રીઓ જો સુવાવડ દરમ્યાન છુટથી સુવાવડખાનાંનો લાભ લે, તો જરૂર બાળકને તેમજ પોતાને પણ ફાયદો થાય, કારણ હાલમાં મોટે ભાગે ગરીબ બાઇઓ અભણ દાઇઓને હાથે અનેક પિડા ખમવા ઉપરાંત જીંદગીભરની દુ:ખી થાય છે, અથવા મરણ પામે છે. સુવાવડખાનાંમાં જીંદગીને હાંની પુગવાનો જોખમ પણ મટે છે, અને સ્ત્રીઓને આસાએશ મળે છે.

સુવાવડખાનાંઓ તદન છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબપર સ્થાપવાં જોઇએ, અને તેમાં કાબેલ નર્સ અને દાક્ટરોને પુરતી સંખ્યામાં રોકવાં જોઇએ. તેમ નહિ થાય તો નાણાંની બરબાદી થવાનો સંભવ રહેશે, અને મરણ પ્રમાણમાં ઝાઝો ઘટાડો થશે નહિ.

(૪) દાઇઓને કેળવવાની યોજના અને "Midwives Act" નામનો કાયદો જલદી અમલમાં મુકવો જોઇએ.

(૫) ઇનફંટ વેલફેર ખાતાં (Infant Welfare Centre) આવાં ખાતાંઓ મારફતે બાળક ઉપર દેખરેખ રખાય છે, તેને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું માતાને જ્ઞાન અપાય છે અને જરૂરી કેસોમાં દૂધ અને ગરમ કપડાં મફત પુરાં પાડવામાં આવે છે.

(૬) ક્રેષ (Creche) નામનાં નાનાં ખાતાં જ્યાં કામદાર સ્ત્રીઓ જતી હોય ત્યાં ઉઘાડવા જોઇએ, કે જેથી સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકને

ત્યાં સવારે કામે જવા અગાઉ મુકી જાય, આખો દિવસ કેળવાયલી નર્સ અને આયા મારફતે તેઓની સંભાળ લેવાય, અને સાંજે ઘર જતી વખતે પાછાં સાથે લઇ જાય.

(૭) કામદાર સ્ત્રીઓને સુવાવડ દરમ્યાન ચોકકસ મુસારો આપવાની ગોઠવણ થવી જોઇએ, કે જેથી કરી તેઓ જલદી કામે જઇ પોતાની તંદરોસ્તી બગાડે નહિ, અને બાળકની માવજત કરી શકે.

(૮) આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવવા અને લોક સુખાકારી વધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઇએ.

(૯) જુદી જુદી ભાષામાં ચોપાન્યાં વહેંચી, ભાષણો અને સીનેમાં મારફતે લોકોને જ્ઞાન આપવું જોઇએ.

(૧૦) સૌથી છેલ્લું પણ સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે બાપને (૧) પોતાનાં બાળક પ્રત્યેની ફરજ શું છે તે, અને (૨) સ્ત્રીની હમેલ અને સુવાવડ દરમ્યાન સંભાળ લેવાની જરૂર સમજાવવી જોઇએ.

ઘણાક પુરૂષો બાળ મરણનાં કારણો અને સુવાવડ વખતે અભણ સ્ત્રીઓને હાથે પોતાની ધણીઆણીઓને થતી વેદનાં અથવા તેઓના નાહકમાં નીકળતા કચડઘાણ વીશે અજ્ઞાન હોય છે. જો તેઓને તે કારણો સમજાવવાની અને તેના ઉપાય લેવાની સમજણ આપવામાં આવે, તો જરૂર તેઓની મદદ તે અટકાવવામાં અગત્યની થઇ પડે.

ઉપલા ઉપાયોથી બીજા દેશોમાં ફાયદો થયો છે, અને હિંદુસ્તાનમાં પણ જો ખંતથી તે ઉપાડી લેવામાં આવે, તો જરૂરજ બાળ મરણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણમાં મોટો ઘટાડો થવા પામે.



પ્રકરણ ૮ મું.

સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના.

ગુપ્ત ભાગની રચનામાં ત્રણ મુખ્ય ભાગો છેઃ—(૧) ગર્ભસ્થાન યાને બાળક રહેવાની કોથળી, (૨) બે નાની નળીઓ અને (૩) બે નાની ગાંઠો છે.

(૧) ગર્ભસ્થાન (Womb) કમળ અથવા ફુલને નામે પણ ઓળખાય છે. ઉમ્મરે પુગેલી સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન મરઘીનાં નાનાં ઇંડાં જેટલાં કદનું હોય છે અને તે માંશનું બનેલું છે. તેનો આકાર પેરના જેવો હોય છે. નીચલો ભાગ કમળનું મોઢું અથવા મુખ કરીને સાધારણ રીતે ઓળખાય છે, અને તેની વચમાં ઝીણું કાણું હોય છે.

(૨) **નળીઓ** (Fallopian Tubes):—ગર્ભસ્થાનને ઉપલે છેડેથી બન્ને બાજુએ એકેકી નાની, ક્વીલ પેન કરતાં પણ બારીક, નળીઓ જોડાયલી છે. એ નળીઓ ઝીણાં મુખ મારફતે ગર્ભસ્થાન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે તે બન્નેના બીજા છેડાઓ ગર્ભસ્થાનની બાજુમાં આવેલી બે ગાંઠો સાથે વળગેલા છે.

(૩) ઉપલી બે ગાંઠો Ovary ને નામે ઓળખાય છે,

છોકરીઓ ઉમ્મરે આવતાં આ ગુપ્ત ભાગોમાં ચોકસ ક્રિયાઓ થાય છે, જેને પરિણામે માસિક માંદગી દેખાવ દે છે. વળી ગાંઠોમાં થતા ચોકસ રસ લોહીમાં મળી જઇને શરીરમાં ફરે છે, અને સ્ત્રીની તન અને મનની તંદરોસ્તી જાળવવામાં કિમતી ભાગ ભજવે છે. જો તેમાં કાંઇ ખાંમી હોય છે તો સ્ત્રીની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

તંદરોસ્ત છોકરીઓને પહેલ વહેલી ૧૩ કે ૧૪ મે વરસે, અને કેટલીક વખતે તેની આગમજ પણ, માસિક માંદગી દેખાવ દે છે, અને જો ગુપ્ત ભાગ તંદરોસ્ત હોય છે તો તે વખત દરમ્યાન કાંઇ પણ પિડા થતી નથી.

બાળક કેવી રીતે પેદા થાય છે.

છોકરી ઉમ્મરે આવતાં (૧) ઓવરીમાં નાનાં નાનાં ઇંડાં ચાલુ થયા કરે છે અને તે નળીઓ મારફતે ગર્ભસ્થાનમાં જઇને ફુટી જાય છે, અને (૨) ગર્ભસ્થાનની અંદરની, આપણા મોહડાંમાં હોય છે તેવી, નાજુક ચામડીની અંદરની લોહીની ઝીણી ઝીણી નસો દર મહીને ફુલે છે, અને જ્યારે તે ઘણી મોટી થાય છે ત્યારે ઘણી નાજુક હોવાથી ફુટી જાય છે, અને તે લોહી માસિક માંદગી તરીકે બહાર

આવે છે. આવી રીતે આ બન્ને ક્રિયાઓ સ્ત્રીના અંદરના ભાગમાં ચાલુ થયા કરે છે.

સારા સંજોગો વચ્ચે પરણેલી સ્ત્રીમાં ગાંઠમાં થતાં ઇંડાં, પુરૂષના બીજના સંબંધમાં આવતાં તેની સાથે મળી જઇને બાળકની જીંદગીની શરૂઆત થાય છે, એટલે પાયો નખાય છે. તે બન્ને બીજ ભેગાં ગર્ભસ્થાનની દીવાલને ચીટકી બેસે છે, અને નાની નળીઓ મારફતે અંદરથી લોહી પોતામાં ખેંચી પોતાનું પોષણ કરે છે.

જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેને જગ્યા આપવા માટે ગર્ભસ્થાન મોટું થતું જાય છે. બાળકને બરાબર લોહી મળે અને તે પુરતી રીતે પોખાય, તેવી મતલબથી સ્ત્રીને દર મહીને માસિક માંદગી આવતી અટકે છે.

લોહી બાળકને નાળ અને ઑાડ મારફતે પહોંચાડવામાં આવે છે. ઑાડ ગર્ભસ્થાનને ચીટકી જઇ તેની ઝીણી નળીઓ મારફતે લોહી ચુસી લે છે, અને નાળ મારફતે બાળકને પહોંચાડે છે. જેવું બાળક જન્મીને બહાર પડે છે, કે તેની સાથે ઑાડ પણ બહાર આવે છે. તેજ પળે માતાનું લોહી ઑાડમાં જતું બંધ પડવાથી, બાળકને પોતાના ઉધરભાવ માટે બહારનાં સંજોગો અને માતાનાં દૂધ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

બીજ અથવા માબાપ જો તંદરોસ્ત હોય છે, તો બાળકનાં શરીરનો પાયો ધરખમ નખાય છે, તેથી ઉલટું બીજ તેમજ લોહી મારફતે માબાપો ચોકસ દુઃખ દરદ, જેવાં કે ગરમી અને ખહી, તેમજ ચોક્કસ ખાસીયતો જેવી કે દારૂ, ખરાબ સ્વભાવ, વગેરે, પોતાના બાળકને વારસામાં આપે છે અથવા તેને પરિણામે બાળક અધુરે જન્મે છે.

ખેતરમાં ખરાબ બીજ નાંખવાથી અથવા તો સારાં બીજ ખરાબ જમીનમાં નાંખવાથી, સારાં ફળ કદી પણ ઉગી શકતાં નથી, તેવીજ રીતે માતા અને બાપ દુઃખી દરદી હોય તો બાળક પણ તંદરોસ્ત જન્મતાં નથી. દાખલા તરીકે ફળદ્રુપ જમીનમાં સારાં બીયાં રોપવામાં આવે છે, તેને સારૂં ખાતર અને રોજ પાણી મળે છે અને તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, તો તેમાં સારો પાક ઉભરી નિકળે છે.

તેવીજ આબાદ હાલત બાળકની પણ થાય છે. તંદરોસ્ત માતા અને રોગીષ્ટ બાપનાં બાળકો કોઇ દિવસ પણ મજબુત અને તંદરોસ્ત નીવડતાં નથી.

ઉપલા દાખલા ઉપરથી આપણી સાધારણ માન્યતા કે "બાપ ગમે તેવો હોય પણ મા સારી ચાલચલણની જોઇએ" તે કેટલી ભુલ ભરેલી છે તે સીદ્ધ થાય છે. અડધું બીજ સારૂં ને અડધું ખરાબ હોય છે, તો કોઇ પણ દિવસે સારૂં ફળ ઉગતું નથી.

પ્રકરણ ૯ મું.

હમેલવાળી (ગર્ભવંતી) સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા.

એક તંદરોસ્ત માતાજ તંદરોસ્ત બાળકોને જન્મ આપી શકે છે. એક દુબળી માંદી માતા જેને પોતાનાં પોષણ માટે પુરો પાધરો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો નથી, તે કુદરતી રીતે તંદરોસ્ત પોખાયલાં બાળકોને જન્મ આપી શકતી નથી. જન્મે તંદરોસ્ત બાળક સહેલાઇથી ઉછેરી શકાય છે અને તેજ મોટપણે પણ, ઘણા નજીવા અપવાદ સિવાય, તંદરોસ્ત શહેરી બની શકે છે. એક માંદાં કરતાં તંદરોસ્ત બાળકને ઉછેરવા અને કેળવણી આપવા પાછળ થોડી મહેનત પડે છે તેમજ પૈસા પણ થોડા ખરચાય છે. એક તંદરોસ્ત શહેરીની કમાઇ માંદાં કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. ઉપલી બીના તંદરોસ્ત બાળકોને જન્મ આપવાના ફાયદાનું સિધ્ધાત પૂરૂં પાડે છે.

બે ઘણી અગત્યની બાબદો જે દરેક સ્ત્રીના મન ઉપર ઠેસવવાની જરૂર છે તે એ કે (૧) હમેલ રહેવું એ કાંઇ દુઃખ દરદ નથી પણ જીંદગીનો કુદરતી બનાવ છે, અને તે વખતે એક સ્ત્રીએ પોતાની હંમેશની જીંદગી ગુજારવી જોઇએ, અને (૨) તે વખત દરમ્યાન ઘટતી તબીબી તપાસ કરાવી પોતાની તબીયત જાળવી રાખવાથી અને (૩) કાબેલ દાકટર અથવા નર્સ પાસે સુવાવડ કરાવ્યાથી કુદરતી રીતે અને કાંઇ પણ ઇજા વગર તંદરોસ્ત બાળક જન્મે છે.

પેટમાં બાળક રહેવું તે એક કુદરતી ક્રમ છે એ ખરૂં છે, પણ તે સ્ત્રીનાં બાંધા અને તંદરેાસ્તીપર ઘણેા આધાર રાખે છે. વધુમાં એવી વખતે સ્ત્રીને ચેાકસ દરદેા જેવાં કે (૧) નબળાઇ (Anæmia), (૨) ગુરદાનાં દરદેા વગેરે લાગુ પડવાનેા વધુ સંભવ હેાય છે. એ જીવને લેાહી પહેાંચાડી તેને પેાખવાનું અને બન્નેનાં શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાએાથી ઉત્પન્ન થતેા કચરેા પીસાબ (પેશાબ) અને પરશેવા મારફતે બહાર કહાડવાનેા બેાજો ગુરદા ઉપર પડવાથી કેાઇક વખતે તે બરાબર કામ કરી શકતા નથી. પરિણામે એ ઝેર શરીરમાં ફરે છે અને સ્ત્રીને પગ અને મેાહડાંપર સેાજા આવે છે. તેનેા જો ચાંપતેા ઇલાજ નથી થતેા તેા સુવાવડ દરમ્યાન આંચકી અથવા ઉપલ્યાંની માફક થઇ, બન્નેના જીવને હાની પુગે છે. કેાઇ વખતે છેલ્લી ઘડી સુધી સ્ત્રી સાજીતાજી હેાય છે અને સુવાવડ વખતેજ ઉપલાં ચીન્હેા દેખાવ દે છે. આપણા લેાકમાં જમાનાએાની વહેમી માન્યતા છે કે ઉલટી, ગુપ્ત ભાગમાંથી લેાહીનું જવું, મેાહડાં અને પગ ઉપર સેાજો આવવેા અને લેાહીનું ઉડી જવું, એ હમેલવાળી સ્ત્રીમાં સાધારણ રીતે થાય છે અને તેથી કાંઇ ગભરાવું નહિ જોઇએ. એ વહેમી માન્યતાને લીધે દર વરસે હિંદ દેશમાં હજારેા કિમતી જાન જાય છે. ઉપલાં દરદેા સહેજમાં ગંભીર રૂપ લઇ લે છે અને મરણ પણ બાજે વખતે નિપજાવે છે. એટલા માટે ફરી ફરીથી અને ઘણેાજ ભાર મુકીને કહૂં છું કે (૧) પગ અને મેાહડાં ઉપર સેાજો ચહડે, (૨) પીસાબ થેાડી ઉતરે, (૩) ચક્કર અથવા આંખે અંધારાં આવે, આંખ આગળ ધાભાં જણાય, (૪) ચહેરેા ફીકકેા પડતેા જાય, (૫) ઘણા ઝાડા થાય અથવા (૬) ઘણી ઉલટી થાય તે સર્વ ધાસ્તીની નિશાની (ડેનજર સીગનલ) ગણી, તે તરફ બેદરકાર નહિ રહેતાં, તુરતજ કાબેલ તબીબની સલાહ લઇ તેના ચાંપતા ઇલાજ કરવા અને બાળક જન્મે ત્યાં સુધી તબીબની સલાહ હેઠળ રહેવું.

હદબહારની ઠિંગણી સ્ત્રીએા અને પગની ખેાડખાપણવાળી સ્ત્રીએાનેા માર્ગ મેાટે ભાગે નાનેા હેાય છે, માટે જરૂરજ કાબેળ સુવાવડના દાકટર પાસે આગળથી તપાસ કરાવવી જોઇએ.

સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં બાળકેા અને માતાનાં મરણેા અટકાવવાનેા સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે દરેક હમેલવાળી સ્ત્રીની એ

વખત, એક ચોથે પાંચમે અને બીજી સાતમે આંઠમે મહીને, પીસાબ તપાસાવવી, તેમજ કાબેલ સુવાવડના તબીબ પાસે સારીરિક તપાસ કરાવવી.

હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ કેવી રીતે લેવી.

(Ante-Natal Care).

દરેક સુધરેલા દેશમાં સ્ત્રીઓનાં ભલાં અર્થે જે જે હીલચાલો થાય છે તેમાંની ઉપલી ઘણી અગત્યની છે. "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો" ના નિયમ ઉપર હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જાળવી રાખી, બાળક આવતી વખતે કાંઇ પણ નુકસાન થતું અટકાવવાની તેની નેમ છે, અને Ante-Natal Clinics નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીને સલાહ અપાય છે, અને તબીબી તપાસ થાય છે. દરેક કોમે પોતાની સુવાવડની હોસ્પીટાલોને એ કામ માથે ઉઠાવવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. દાકટરી તપાસ કીધાથી ગંભીર દરદોની નિશાની જણાતાં તેના ઉપાય થાય છે, અને અંદરથી કાંઇ અડચણ હોય તો કયા ઇલાજ કરવા તેની ગોઠવણ અગાઉથી નકકી કરી રાખવાથી, બાળક જન્મતી વખતે કિમતી વખત ગુમાતો નથી અને બાળક અને માતાને થતી નાહકની પિડા અટકાવવા ઉપરાંત, કેટલીક વખતે તે લોકના કિમતી જીવ પણ બચાવી શકાય છે. દાખલા તરીકે (૧) જો બાળક આવવાનો રસ્તો સાંકડો હોય છે તો આગમચથી હોસ્પીટાલમાં રાખવાથી અને હથીયારથી બાળકને કાઢવાની ગોઠવણ કીધાથી બાળકને બચાવી શકાય છે, અને (૨) જો માતા ગરમીના રોગથી પિડાતી હોય તો જેવું બાળક પેટમાં રહ્યું કે કાબેલ તબીબની સલાહ લઇ, ચાલુ દવા કીધાથી બાળક અધુરે પડતું અટકાવી સકાય એટલુંજ નહિ પણ પુરે દિવસે તંદરોસ્ત બાળક અવતરે છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં.

(Ante-Natal Clinics).

ઉપલાં નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ દરેક આગળ વધેલા દેશમાં લેવામાં આવે છે, પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે આ અગત્યની બાબદમાં હિંદુસ્તાન દેશ ઘણો પછાત છે. ખુદ આપણા મુંબઇ જેવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ તેની સંપૂર્ણ

જરૂર હજુ પુરેપુરી ઓળખાઇ નથી. એવાં ખાતાંઓના ફાયદા નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) હમેલવાળી સ્ત્રીના આખા શરીરની અનુભવી તબીબો મારફતે તપાસ કરી, કાંઇ દુઃખ દરદ હોય તો તેની સારવાર કરવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ પોતે પોતાની તંદરોસ્તી કેમ સરસમાં સરસ રીતે જાળવી રાખવી તે શિખવવામાં આવે છે.

(૩) સ્ત્રીને ગુપ્ત ભાગમાં કાંઇ અડચણ હોય છે તો બાળક જન્મતી વખતે બન્નેને ઇજા થતી અટકાવવા માટે ઘટતા ઉપાય લેવાનો હોસ્પીટાલમાં બંદોબસ્ત કરી રાખવામાં આવે છે.

(૪) બાળક કેવી રીતે ઉછેરવું તે સ્ત્રીને આગમચથી શિખવવામાં આવે છે.

હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ કઇ ચીજપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

પૈસાવાળાઓ તેને બીમારી સમજી કામકાજ છોડી દઇ આળસમાં વખત કહાડે છે, તેથી બદહજમી, કબજીયાત થાય છે અને સામી તબીયત બગડે છે. બનતાં સુધી મન ઉપરથી સુવાવડની બ્હીક દુર કરવી જોઇએ અને હંમેશનાં પોતાનાં કામકાજ ઉપર વળગેલાં રહેવું જોઇએ. કામદાર વર્ગની સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે ઝાઝી પિડાતી નથી તેનું કારણ એ છે કે ખુલ્લી હવામાં અને છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ પોતાનું કામ કરતાં હોવાથી તેઓના પેટના માંસના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે અને સહેલાઇથી બાળક જન્મે છે. જે સ્ત્રીઓને બાળક જન્મતી વખતે મુશ્કેલી પડતી હોય તેઓ જો ગર્ભવંતી હાલતમાં દરરોજ ઘરનો કચરો કહાડવાની અને સરસામાન લુછવાની કસરત કરે તો જરૂર તેઓને લાભ થયા વીના રહેશે નહિ.

ખુલ્લી હવા અને કસરતઃ—આ ચીજો ઘણી અગત્યની છે અને હંમેશ કરતાં પણ તે ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ. સફાઇ સુઘડાઇભર્યાં, ખુલ્લી હવા અને તડકો દરેકે દરેક ખુણામાં આવે અને વારા (જાજરૂ) મોરીઓ પણ સફાઇદાર હોય તેવાં સુખાકારીભર્યાં મકાનની અને આસપાસની પણ સફાઇની જરૂર છે. સૌથી સરસ રોજ ખુલ્લી હવામાં થોડો વખત ચાલવાનો નિયમ ઘણો

ફાયદાકારક છે. વળી ઘરનું કામકાજ કરવાથી પુરતી કસરત મળવા ઉપરાંત મન પણ રોકાયલું રહે છે. કસરતથી શરીરમાં લોહી બરાબર ફરે છે, શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો, જે ઝેર સમાન છે, તે બહાર નીકળે છે, અને ખોરાક પાચન થાય છે.

ખોરાક:—આપણા લોકમાં એક સાધારણ માન્યતા છે કે બે જીવનું પોષણ કરવાનું હોવાથી સ્ત્રીએ આ વખત દરમ્યાન વધુ ખોરાક લેવો જોઇએ. વધુમાં સુધરેલી કોમમાં પણ એવી માન્યતા છે કે બે જીવની માતાને જે કાંઇ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે પાર પાડવી જોઇએ, નહિ તો બાળક મજબુત નહિ જન્મે. રાખ, માટી, કોલસા જેવી નુકસાનકારક ચીજો ખાવા દેવામાં આવે છે. અનઘટતો, અને વધુ અથવા ભારી ખોરાક ખાવાથી બદહજમી, કબજીયાત, ઉલટી વગેરે થાય છે અને સ્ત્રીઓ સામી પિડાય છે.

ઉલટી, બદહજમી, પવન, કબજીયાત આ વખતે સાધારણ રીતે થાય છે, તે અટકાવવાનો સૌથી સહેલો ઉપાય હલકો, જલદી પચી જાય તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક, સાધારણ પ્રમાણમાં અને નિયમિત વખતે લેવામાં સમાયલો છે.

ખોરાકની બાબદમાં એક અગત્યની ચીજ ધ્યાન રાખવાની છે તે એ કે ઘરમાં પકાવેલા સ્વચ્છ ખોરાકની એક વાની ખાધાથી જેટલો સંતોષ અને પોષણ મળે છે, તેટલો બહારના હોટેલો મારફતે પુરા પડતા ખોરાકો, જેમાં સફાઇ સુઘડાઇની ગેરહાજરી હોય છે અને હલકા માલમસાલા વપરાય છે, તેની અર્ધો દજન વાનીઓથી મેળવાતો નથી.

કપડાં:—કપડાં ઘણાં વજનદાર, અથવા ઘણાં હલકાં કે ઘણાં તંગ નહિ હોવા જોઇએ, અને છાતી તથા પેટ ઉપર કોઇ પણ રીતે દબાંણ નહિ થાય તેવાં જોઇએ.

ગુપ્ત ભાગપર ચીરા પડયા હોય તો તુરત દાકટરની સલાહ લેવી જોઇએ કે, જેથી બાળક જન્મતી વખતે માતાને નાહકની વેદના થાય નહિ.

જો ગુપ્ત ભાગમાંથી ચાંદાં કે સોજાને સબબે પીળું પરૂ જેવું પાણી જતું હોય, તો તુરત તેના ચાંપતા ઇલાજ કરવા જોઇએ. એ

રોગ મોટે ભાગે પરમાનાં દરદથી થાય છે અને બાળક જન્મતી વખતે તેની આંખમાં જવાથી સખત સોજો થાય છે, અથવા કોઇ વખતે બાળક આંધળાં થવાનો જોખમ રહે છે. આંધળાંઓની કુલે સંખ્યાનો મોટો ભાગ આ કારણુને આભારી છે.

બાળકનાં કપડાંની તૈયારી આગમચથી કરી રાખવી જોઇએ.

જાતી સફાઇ સુઘડાઇ:—સ્ત્રીએ રોજ નાહવું જોઇએ, કે જેથી ચામડી સફા રહી શરીરમાં થતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પરશેવા મારફતે સહેલાઇથી બહાર નીકળી જાય. ગુપ્ત ભાગ બાહેરથી રોજ સાબુ પાણીથી સાફ રાખવા જોઇએ. ઝાડો દરરોજ સાફ આવવો જોઇએ, નહિ તો એનીમાં અથવા દાકટરની સલાહ લઇ એરંડયું તેલ કે વેલાતી મીઠું પીવું. હમેલ દરમ્યાન સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ જુલાબ લેતાં ઘણી ડરે છે, પણ દાકટરની સલાહ લઇ પીવામાં કાંઇ નુકસાન નથી.

સુવાવડની ગોઠવણ:—સુવાવડ કયાં કરવી તેનો બંદોબસ્ત તથા તે વખતે જોઇતી વસ્તુઓની તૈયારી અગાઉથી કરવી જોઇએ.

દાંતની સંભાળ:—દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાના દાંતની સંભાળ લેવી. દાંતની હાલત ઉપરથી માણસની તંદરોસ્તીનું તોલ કરી શકાય છે. હમેલવાળી સ્ત્રીએ દાંતની ખાસ સંભાળ લેવી જોઇએ, કારણ આ સ્થિતિ દરમ્યાન સહેજ પણ બગડેલા દાંતોને વધુ બગડવાનો સંભવ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ તંદરોસ્તીપર માઠી અસર થાય છે. કોહેલા દાંત અને દાંતમાં થતું પરૂ સાધારણ સ્થિતિ કરતાં નાજુક હાલતમાં વધારે જોર કરી, આંતરડાં તથા હોજડીની બીમારી ઉપર નાખી વધુ નાતવાન બનાવી, લોહીનું પાણી કરે છે, એ માટે દાંતનું કાંઇ પણ દરદ થતાં તેના ચાંપતા ઇલાજો લેવા જોઇએ.

ધાવણની બોટણીની સંભાળ:—દરેક હમેલવાળી સ્ત્રીએ પોતાની બોટણીની સંભાળ લેવી જોઇએ. તે અંદર બેસી ગઇ હોય અથવા તે ઉપર ચીરા પડયા હોય, તો તુરત તેના ઇલાજ લેવા જોઇએ, ખાસ કરીને જો આગળી સુવાવડ વખતે તેથી તકલીફ થઇ હોય તો તેને કઠણ અને મજબુત બનાવવા માટે થોડું કોલનવાટર કે બ્રાંદી, પાણી સાથે ભેળી તેથી રોજ બોટણી ધોવી જોઇએ. બાળકને ધવડા-

વ્યા આગમચ દર વખતે બેાટણી ઘાઇને સાફ કરવી જોઇએ અને ધવડાવ્યા પછી પણ ઘાઇ, લુંછીને, સુકકી કરવી જોઇએ. તેમ કીધાથી ચીરા પડતા અટકશે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

હમેલ વખતની માતાની તન અને મનની હાલતથી બાળક ઉપર થતી અસર.

બાળક માતાનાં પેટમાં રહ્યા પછી પોતાના પોષણ અને પોતાની દરેક હાજત માટે બધેા આધાર પોતાની માતા ઉપરજ રાખે છે. જ્યારે તે માતાનાંજ લેાહીમાંથી પોષાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે માતા, નવ મહીના સુધી જેવી જીંદગી ગુજારે છે તેની અસર બાળક ઉપર થવીજ જોઇએ. માતાની ખાસીયત અને દુ:ખ દરદજ નહિ, પણ દરેકે દરેક ચીજ જે માતાનાં મનપર અસર કરે છે. તેની અસર, સારાં કે માઠાં માટે, બાળક ઉપર પણ થાય છે. ગુસ્સેા, ખેારાક, પીણું, ગમગીની, ખુશાલી વગેરે દરેક ચીજ માતાનાં લેાહી મારફતે બાળકનાં ઉધરભાવ ઉપર અસર કરે છે. એ કારણસર આ સ્થિતિ દરમ્યાન સ્ત્રીએ શાંત જીંદગી ગુજારવી જોઇએ, ઘટતી આશાયસ લેવી જોઇએ, પોતાના જુસ્સા અને સ્વભાવ ઉપર કાબુ રાખવેા જોઇએ અને મનમાંથી ક્રોધ કાઢી નાખવેા જોઇએ.

ટુકમાં આવી સ્થિતિ દરમ્યાન ખુશ મીજાજ અને શાંત મન રાખી, ફિકર ચીંતા દુર રાખી, સારા વિચાર, સારા બેાલ અને સારાં કામ કરવાં જોઇએ. નાટક સીનેમા જેવી ગીચ જગ્યા અને મન તથા જુસ્સાએા ઉશ્કેરનારી બાબદથી દુર રહેવું જોઇએ.

ખરાબ સમાચાર અચાનુચ સાંભળવાથી, બાળક અધુરે પડવાના અથવા લેાહી છુટી જવાના દાખલા સર્વને રેાશન છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

માબાપ મારફતે બાળકમાં ઓધે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો.

આપણી અસલી કહેવત "બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા" પ્રમાણે દરેક ઓલાદ પોતાની તંદરોસ્તી, મનશકિત અને સ્વભાવ માટે મોટે ભાગે પોતાને જન્મ આપનાર માબાપ ઉપર આધાર રાખે છે. આ કારણસર બે અગત્યનાં પરિણામો દરેક કોમ સામે ડોળા ઘુરકતાં ઉભાં રહે છે. (૧) એ કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત, જોરાવર, હુશીયાર, અને સ્વતંત્ર કોમ ધીમે ધીમે નાબુદ થતી જાય છે, ત્યારે તેના દેશની આવી કિમતી મતા સદાની ગુમ થાય છે, અને (૨) કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત અને નીતિમાન વર્ગ દુઃખી દરદી અને બદ ચાલના વર્ગ સાથે ભેળાય છે ત્યારે, તેથી ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ કોમનો પાયો તદન લુલો બનાવી નાંખે છે.

હવે જે દરદો માબાપ મારફતે બાળકમાં ઉતરે છે તેમાં ગરમીના રોગો, ખહી અને દિવાનાપણું મુખ્ય છે, અને ટેવોમાં દારૂ, બીડી અને હવસીપણું છે.

(૧) **ગરમીના દરદોથી** જેટલી તંદરોસ્તી અને કુટુંબની કમાઇનો ધાણ નિકળે છે, અને જેટલાં બાળકો મરણ પામે છે તેટલાં બીજા ઘણાં થોડાં કારણોથી થાય છે. એક પુરૂષ આ દરદ સ્ત્રીને આપે છે, અને તે મારફતે બાળકમાં તે દરદ ઉતરે છે. હિંદુસ્તાનમાં એક બુરી ખોટી માન્યતા છે કે એ દરદથી પિડાતો પુરૂષ જો એક કુંવારી સત્યવંતી સ્ત્રી કે છોકરીને પોતાનું દરદ આપી દે છે, તો તે સાજો થઇ જાય છે. એ કારણસર ઘણા પાપી પુરૂષો કુમળાં બાળકોને અને નાદાન સ્ત્રીઓને હમેશનાં જીંદગીથી રદ કરે છે. એક સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના એવા પ્રકારની છે કે તેને આ રોગ લાગુ પડતાં તે જીંદગીભરની રદ થઇ જાય છે. આ દરદ કોઇક વખત તદન મંદ રહી બે કે ત્રણ વરસ પછી એકદમ ઉભરી નિકળે છે. એવી વખતે જો એક પુરૂષ સાજો થઇ ગયો એમ ધારીને લગન કરે છે તો સદાની તેની ધણીયાણી બીચારી નાહકમાં હેરાન થાય છે. વધુમાં જ્યારે તે બાળકને જન્મ આપે છે, ત્યારે તે નિર્દોષ બાળક પણ બાપનાં પાપનો

ભોગ થઇ પડે છે. બીજાં કોઇ પણ દરદ કરતાં આમાં બાપનાં પાપ બાળક ઉપર ત્રણ અથવા ચાર પેઢી સુધી ઉતરે છે. કોઇક વખતે એક પેઢી કુદાવી બીજીપર ઉતરે છે. આવી વખતે સ્ત્રીઓ સખત પિડાવા ઉપરાંત તેઓને આ કાતીલ ઝેરની અસરથી બાળક અધુરે પડી જાય છે. ઘણું સખત દરદ હોય છે ત્યારે ત્રીજે મહીને, પછી ચોથે પાંચમે, અને પછીથી છઠ્ઠે મહીને, એમ એકથી ચાર પાંચ અધુરે પડી ગયા પછી, અધુરે દિવસે જીવતું બાળક જન્મે છે, અને પછીથી પુરે દિવસે જન્મે છે, પણ તેઓ પોતાનાં માબાપનાં પાપની નિશાની તરીકે દીલપર દરદ લઇનેજ જન્મે છે, અને દુનિયામાં તેઓને નામોશી લગાડે છે. આવી જીંદગી થોડા મહીના કે એકુ બે વરસ આ દુનિયા ઉપર કહાડી તેઓ બીચારાં મરણ પામે છે.

ઘડીભરની ઘેલછા અને મોજનું શું ગંભીર પરિણામ, કેટલી તંદરોસ્તી અને પૈસાની બરબાદી, કેટલું નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપર દુ:ખ ! એ સઘળું મન ઉપર કાબુ નહિ રાખવાનું પરિણામ છે.

(૨) દિવાનાપણું અને ખઇ (ક્ષય)ના રોગ ઉતરતા નથી પણ ફકત ખાસીયત ઉતરે છે જેથી ચોકસ સંજોગો વચ્ચે, તે દરદ જેઓના માબાપમાં હોય છે, તેઓને જલદી લાગુ પડે છે.

ઉપલી વિગત ઉપરથી ખાતરી થશે કે ખઇ, ગરમીના રોગોથી પિડાતાં અને દિવાના માણસોએ તેમજ ખોડખાપણવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પરણવાથી નુકસાનકારક પરિણામ આવે છે.

ટુકમાં તંદરોસ્તી પરણેલાં જોડાંની જીંદગીમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે છતાં એ બાબદ તરફ બન્નેની પસંદગીમાં કેટલી બધી બેદરકારી માબાપો અને ખુદ પરણનાર જોડું દેખાડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી એક ઘોડો કે કુતરો ખરીદે છે ત્યારે તેની હજાર કાળજીથી તપાસ કરાવીને લે છે, પણ જ્યારે તેઓ પોતાની દીકરીને પરણાવવા નિકળે છે ત્યારે ફકત જમાઇની કમાઇ અને ઓધ્ધા સિવાય, બીજી ઘણી અગત્યની બાબદો જેવી કે સદગુણ, આબરૂ, ઇજત, સારી ચાલચલણ અને તંદરોસ્તી, વગેરે ઉપર બીલકુલ ધ્યાંન આપતાં નથી. એક પુરૂષ જો ધંધામાં ભાગ્યો શોધે છે તો તે તન, મન અને નીતિરીતીએ સારો હોય તેની સંભાળ લે છે, પણ જ્યારે તે પરણે છે અને જીંદગીની

અને સંસારની ભાગીદારીમાં ઉતરે છે, ત્યારે તે ફકત એક સ્ત્રીના ચહેરા અને પૈસા ઉપરજ ગણત્રી કરે છે. પછી સંસાર સુખી નહિ નિવડે તેમાં કસુર કોણનો?

પશ્ચીમના દેશોમાં કેટલાક ભાગમાં જેમ કાયદો ઘડવામાં આવ્યો છે, કે સારી તબીએતની સરટીફીકેટ મેળવ્યા પછીજ લગ્ન થઇ શકે છે, તેવા કાયદા આપણા દેશમાં પણ ઘડવા જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

બાળક અને તેના હક.

બાળક એક કુદરતની કિમતીમાં કિમતી બનાવટ છે, અને પરણેલાં જોડાં ઉપર કીરતારની ઉત્તમમાં ઉત્તમ બક્ષેસ છે, તે એક દેશની અને માબાપની સૌથી કિમતી અસકયામત, એક ઘરનો ચેરાગ, માબાપની પ્રીત અને સ્નેહનું મજબુત જોડાંણ અને એક શ્યાણી સ્ત્રીનું સ્વર્ગ છે. એક તંદરોસ્ત હસતાં રમતાં બાળક અને તેના નિર્દોષ પટપટારાથી ઘર ગાજી રહે છે. જે કુટુંબમાં એક બાળકની નવાજેશ નથી, ત્યાં ગમે તેવું સુખ, પૈસોટકો અને ધણી ધણીઆણી વચ્ચે ગમે તેવો મજબુત પ્યાર અને સંપ હોવા છતાં, તેઓની જીંદગી મોટે ભાગે ખાલી હોય છે.

આવા કિમતી પરોણાની મહેમાનગીરી અને સંભાળ માટે તેના જનમ્યા આગમચથી શું તૈયારીઓ કરવામાં આવે છે, તેના જનમ્યા પછી શું કાળજી લેવામાં આવે છે? એક ઘરમાં કોઇ પરોણો થોડા દિવસ રહેવા આવે છે, તો તરેહવાર તૈયારીઓ દહાડાઓ આગમચ કરવામાં આવે છે, જ્યારે આ કિમતી પરોણા માટે એક માબાપ મોટે ભાગે જુજ તૈયારી કરવા સિવાય કાંઇ પણ વધુ ખ્યાલ કરતાં નથી. બાળક સહીસલામત આવે પછી બધું થઇ રહેશે, એમ નચીંતાઇથી બેસી રહેવામાં આવે છે.

આવા એક કિમતી જીવના જન્મહક તો હોવાજ જોઇએ. બાળક તદન નિરાધાર હોવાને સબબે માબાપની પવિત્ર ફરજ છે કે તે હક તેને બક્ષવાની કાળજી રાખવી, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) સૌથી પહેલો અને અગત્યનો હક પ્યાર અને આબરૂ ઇઝતમાં જન્મવાનો છે.

(૨) તંદરોસ્ત તન અને મનનો વારસો.

(૩) સારા સુખી આસપાસના સંજોગો, જેવા કે સ્વચ્છ ઘર, સારી જતન, ખોરાક વગેરે.

(૪) જન્મતી વખતે પુરતી સંભાળ.

(૫) જનમ્યા પછી તે જ્યાં સુધી સમજણમાં આવે ત્યાં સુધી સારી રીતે ઉછેરવાની કાળજી.

(૬) શિસ્ત, (Discipline).

(૭) તન અને મનની સારી ખિલવણી.

(૮) સારૂં ચારિત્ર, (Character).

(૯) ઘરની કેળવણી.

(૧૦) બીમારી વખતે સારી માવજત અને તબીબી મદદ.

ટુંકમાં તંદરોસ્તી અને આબરૂ ઇઝતમાં જન્મી, સૌથી સરસમાં સરસ રીતે ઉછરવાનો તેનો જન્મ હક છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઇતી વસ્તુઓની ટીપ.

૧ એક વાર પહોળો અને પોણો વાર લાંબો લેધર કલૉથનો ટુકડો.

૨ સફાઇદાર ધોએલી ચાદર.

૧ થોડી તૈયાર બનાવેલી કપડાંની ગાદીઓ અથવા એક ડજન મોટા સેનીટરી ટોવેલો. (Sanitary towels).

૧ બાટલી એરંડયાં તેલની.

૨ પેટપર બાંધવાના પાટા.

૧ ડજન મોટી સેફટી પીન્સ, (Safety pins).

૦॥ રતલ સાદા અથવા બોરીક રૂનું પેકેટ (Absorbent or Boric Cotton).

૩ અવાર નવાર બદલવાને માટે ઓછામાં ઓછાં ત્રણ જોડી કપડાં.
૨ નાનાં ઇનેમલનાં પ્યાલાં.
૧ સાબુનો ગોળો.
૩ દીલનુછનાં.
૧ બેડ પેન (Bed-pan).

વાપરવા અથવા નુછવા માટે થોડું સફાઇદાર ધોએલું કપડું.

જો બધું નવું કપડું અથવા સેનીટરી ટાવેલ વેચાતા લેવાની શક્તિ નહિ હોય, તો ઘરનાં જુનાં, પણ સ્વચ્છ, ફાટેલાં કપડાંને ધોબી પાસે ધોવાડીને સફા કરવામાં આવે તો તે પણ ચાલી શકશે.

બાળકને માટે જોઇતી વસ્તુઓની ટીપ.

થોડો સફાઇદાર રૂ, બને તો ઘાનાં કપડાં (Lint)નો નાળ બાંધવા માટે એક વાર જેટલો ટુકડો, સાલીડ તેલ, નાળ બાંધવા માટે મજબુત દોરો, પેટ ઉપર બાંધવાના બે ત્રણ પાટા, બોરત્યાં (બાળોટીયાં) આસરે એક ડજન, સાબુ, ટુવાલ, બે જોડી ગરમ કપડાં, એક શાલ, અને પારણું અથવા ઘટતું બિછાનું.

મા અને બાળક માટે જોઇતી દરેક ચીજ અગાઉથી તૈયાર કીધા પછી, છુટી છુટી બાંધી, તેની ઉપર ટીકીટ મારીને રાખવી, કે જેથી કરીને છેલ્લી ઘડીએ દોડાદોડ કરવી પડે નહિ.

બનતાં સુધી પહેલેથીજ બાળકના વપરાસની ચીજો, જેવી કે સાબુ, ટુવાલ વગેરે જુદુંજ રાખવું જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

બાળકનું અધુરે જન્મવું.

કેટલીક વખતે અકસ્માત કે ગર્ભસ્થાનનાં દરદથી અથવા ગરમીના રોગથી બાળક પુરે દહાડે જન્મવાને બદલે અધુરે પડે છે, જેને

કસુવાવડ કહે છે. સાત સુવાવડમાં જેટલેા જોખમ સમાયલેા નથી તેટલેા એક કસુવાવડમાં સમાયલેા છે.

સાધારણ રીતે બાળક પડવા આગમચ ચકકર આવે છે, પીડું અને કમ્મરમાં દુઃખાવેા થઇ લેાહી દીસે છે. એવી વખતે તુરતજ બિછાના-માં સુઇ જવું જોઇએ અને જો લેાહી હદ બહારનું જતું હેાય તેા બિછાનાના પગ ઉંચા કરવા અને તુરત દાકટરની સલાહ લેવી જોઇએ.

કેાઇ વખતે તુરતા તુરત ચાંપતા ઇલાજો લેવા છતાં પણ બાળક પડી જાય છે. જો ઑડનેા સહેજ પણ ભાગ રહી જાય છે તેા હદ-બહારનેા દુઃખાવેા થાય છે, અથવા તેા લેાહી ચાલુ રહે છે. જો તે કહા-ડવામાં આવતેા નથી તેા યા તેા ઝેરી તાવ આવે છે અને સ્રીના જીવ-નેા ભેાગ લે છે, કે સહેજ સાજ રહી ગયેા હેાય તેા ચાલુ દુઃખાવેા થાય છે, પાણી પડે છે, ફુલ વાંકું પડી જાય છે અને સેાજો થઇ આવે છે, જેને પરિણામે સ્રી જીંદગીભર પીડાય છે. એક વખતની કસુવાવડ પછી પુરે દિવસની સુવાવડ થયા પછી ખાસ વધુ સંભાળ લેવી જોઇએ, નહિ તેા સ્રીના અંદરના ભાગેા પાછા બરાબર સંકેાચાયા વગર રહી જાય છે.

કસુવાવડનેા જોખમ એટલેા બધેા તેા છે કે કેાઇ અગત્યના કાર-ણેાને લીધે ફકત માતાનેા જીવ બચાવવાની નેમથીજ બાળક અધુરે કહાડી નાખવું પડે છે, તે સિવાય કેાઇ પણ બીજાં કારણ સર તેમ કરવું તે કાયદા અને નીતિની નજરે ગુનાહ ગણાય છે અને તે કરનાર દાકટર અથવા નર્સને સજા થાય છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

સુવાવડી સ્રીની માવજંત.

સુવાવડ માટે ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ મહીના આગમચથી ગેાઠ-વણ નકકી કરી રાખવી જોઇએ કે, જેથી જો કદાચ બાળક ધારવા કરતાં વેહલું જન્મે તેા છેલ્લી ઘડીએ રવડાત નહિ થાય, અને કિમતી વખત ગુમાવાથી કાંઇ મુશ્કેલી હેાય તેા માતા અને બાળકનેા કિમતી જીવ જોખમમાં નહિ આવી પડે.

સુવાવડ વખતે થતી ઇજા અને તેને પરિણામે થતી જીંદગી સુધીની વેદના, તથા માતા અને બાળકોનાં નિપજતાં મરણો ઘણે દરજ્જે અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે, માટે જો સ્ત્રીને તેની જીંદગીના અગત્યના બનાવમાંથી સહી સલામત પસાર કરવી હોય, તો સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે સુવાવડ કરવા માટે સૌથી કાબેલ તબીબ કે નર્સનાં હાથમાં તેને સોંપવી.

સુવાવડ વખતે જેટલી કાળજી લીધી હશે અને જેટલો પૈસો ખરચ્યો હશે, તે આયંદે હજાર દરજજે બદલો વાળી આપશે, કારણ કાબેલ હાથોમાં રહેવાથી ઘટતી માવજતને પરિણામે સ્ત્રીને કાંઇ બગાડો રહી જશે નહિ, અને સુવાવડ આગમચની હાલતમાં તે જલદી પાછી આવી જશે. પરિણામે તે પોતાનાં બાળકની અને ઘરની સારી સંભાળ લઇ શકશે, અને ચાલુ દવાદારૂના પૈસા બચવા ઉપરાંત ચીંતા અને વેદનામાંથી સ્ત્રી તેમજ ધણી અને કુટુંબ પણ બચી જશે.

સૌથી અગત્યની બીના જે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ તે એ છે કે ગમે તેવા કાબેલ તબીબ કે નર્સને હાથે સુવાવડ કરાવી હોય છતાં, એક મહીના પછી જરૂરજ અનુભવી તબીબ પાસે અંદરથી તપાસ કરાવવી જોઇએ, અને કાંઇ પણ બગાડો, જેવો કે સોજો રહી ગયો હોય, ગર્ભસ્થાન બરાબર સંકોચાયું નહિ હોય અથવા વાંકુ થઇ ગયલું હોય તો તુરત તેના ઇલાજ લેવા જોઇએ.

એક બાબદ ઉપર ઘણો ભાર મુકવાની જરૂર છે તે એ કે સુવાવડ વખતે ચીરા પડયા હોય તેને તુરત ટાંકા મારવામાં આવતા નથી, તો ભવીષ્યમાં ફુલ નીચે ઉતરી આવે છે. આ સર્વ બાબદની ઘટતી માવજત ન થવાને પરિણામે જીંદગીભર હેરાન થવું પડે છે.

થોડીક અગત્યની સુચનાઓ.

(૧) જે ચીજો સુવાવડ દરમ્યાન સ્ત્રીના વપરાસ માટે જોઇતી હોય તે તદન સફાઇદાર હોવી જોઇએ, તેમજ જે દાઇ કે દાકટર હોય તેનાં કપડાં અને હાથ પગ સાફ હોવા જોઇએ, કે કોઇ પણ જીવ જંતુની બીમારી સ્ત્રીને લાગુ પડી શકે નહિ.

(૨) ઘર કરતાં સારી હોસ્પીટાલમાં સુવાવડ કરાવવી ફાયદાકારક છે, પણ જો ઘરમાં કરવી હોય તો સારો હવા ઉજાસવાળો અને ખુલ્લો ઓરડો તૈયાર કરવો, અને કાબેલ નર્સ રોકવી.

(૩) એક કલાક સુધી પણ જો ઑડ બહાર નહિ આવે તો કાંઇ ધાસ્તી નથી. તરત બહાર નહિ આવે તો તે છાતીપર ચહડી જાય છે એ ખોટી માન્યતા છે.

(૪) પહેલા ત્રણ દિવસ હલકો ખોરાક જેવો કે દૂધ, કાંજી, પાંઉ, માખણ, અને ત્રીજે દિવસે એરંડયાંનો જુલાબ લીધા પછી ધીમે ધીમે સાધારણ, પણ જલદી પચે તેવો, પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો.

(૫) તાવ આવે, કે અંદરથી પિડા થાય, કે દૂધ પાતી વખતે છાતીમાં તકલીફ થાય, તો તુરત દાકટરની મદદ લેવી.

(૬) ઓછામાં ઓછાં ૭ અઠવાડિયા ગર્ભસ્થાનને અસલ હાલત ઉપર આવતાં થાય છે, માટે પહેલા દશ દિવસ તદન, અને પછીથી જેટલી બને તેટલી આશાયસ લેવી જોઇએ, તેમજ ઘર અને કુટુંબની ફિકર ચિંતાથી દુર રહેવું જોઇએ.

ઘણું જલદી ઉઠીને ઘરનું કામકાજ કરવાથી અથવા તો બહાર કામે જવાથી સ્રીની તંદરોસ્તીને નુકસાન થાય છે અને બાળકની પણ ઘટતી કાળજી લઇ શકાતી નથી.

નકકી યાદ રાખવું કે માતાની તબીએત સારી હશે તોજ તે બાળકની સારી રીતે સંભાળ લઇ, તેને તંદરોસ્ત ઉછેરી શકશે તથા ઘર અને કુટુંબ તરફની ફરજો સંપૂર્ણ રીતે અદા કરી શકશે.

વધુમાં એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે સ્રીના ગુપ્ત ભાગનાં દરદોનો આસરે ૫૦ થી ૬૦ ટકા સુવાવડનો બગાડો રહી જવાથી થાય છે.

મહીનો દિવસ થયા પછી અથવા જો તદન સાધારણ રીતે સુવા-વડ થઇ હોય તો, તે આગમચ બને તો રોજ ગાડીમાં ફરવા જવું, અને પછી ધીમે ધીમે થોડું બહાર ખુલ્લી હવામાં ચાલવું જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

ધવડાવનારી માતાની સંભાળ.

ધવડાવનારી માતાની સંપૂર્ણ રીતે સંભાળ લેવી જોઇએ, કારણ તંદરોસ્ત સ્રીઓનુંજ દૂધ પુષ્ટિકારક હોય છે અને તે ઉપર બાળક સહેલાઇથી ઉછરે છે.

કુદરત પોતાનું દરેક કામ દુરઅંદેશીથી કરે છે. બાળક પેટમાં રહે છે ત્યારે તેનું પોષણ કરવા માટે લોહીની જરૂર પડે છે એટલે માસિક માંદગી બંધ થાય છે; તેવીજ રીતે ધવડાવનારી સ્ત્રીની તંદુરસ્તી ઉપર બોજો પડતો અટકાવવાની નેમથી, મોટે ભાગે સ્ત્રી જ્યારે બાળકને ધાવણ આપે છે ત્યારે, માસિક માંદગી બંધ રહે છે.

બોટણીપર ચીરા પડવાથી, અથવા દૂધ બંધાઇ જઇ ગાંઠ થવાને સબબે, દૂધ પાતાં માતાને દુઃખાવો થતો હોય તો દાકટર પાસે દવા મંગાવીને લગાડવી. તેમ કીધાથી ફાયદો નહિ થાય તો (Nipple Shields) નામનાં કાચની ઉપર રબરની બોટણી મુકેલાં તૈયાર ઓજારો મળે છે, તે મારફતે દૂધ પાવું.

જો છાતીમાં ગાંઠ થવાને સબબે દુઃખાવો થતો હોય તો કાળાં ગામઠી મીઠાંને બારીક છુંદી, તેને ગરમ કરીને તેનો સેક કરવાથી, અથવા રૂ ઉપર પાંથરી છાતી ઉપર અવાર નવાર કલાક કલાકે બાંધી રાખવાથી ફાયદો થાય છે, પણ જો દુઃખાવો સખત હોય અને તાવ પણ આવતો હોય, તો પાક ઉપર ચઢતાં અટકાવવા માટે દાકટરની સલાહ લેવી.

ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક.

સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ એવી માન્યતા ધરાવે છે કે ધવડાવનારી સ્ત્રીએ બાળકના લાભ અર્થે વધુ ખોરાક લેવો જોઇએ. હોજરી પોતાના હંમેશના બોજા ઉપરાંત વધુ કામ કરી શકતી નથી. પરિણામે માતા બદહજમી, કબજ્યાત, બેચેની વગેરેથી પિડાય છે, અને તેને સબબે તબીએત નબળી પડી સામું દૂધ કમતી થાય છે.

ત્રીજે દિવસે જુલાબ લીધા પછી, સુપ તથા હલકો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું અને ધીમે ધીમે બધો હંમેશનો સાધારણ ખોરાક લેવો. ઘણાંકો તરકારી અને ફ્રુટથી ખુબ બીહે છે, પણ તે અગત્યની ચીજો છે અને તે રોજીંદી લેવી જોઇએ. ખોરાક સહેલાઇથી પચી જાય તેવો અને પુષ્ટિકારક હોવો જોઇએ, અને નિયમિતપણે લેવો જોઇએ. ખોરાક ધીમે ધીમે ચાવીને ધીરજથી ખાવો જોઇએ.

ધવડાવનારી સ્ત્રીને માટે જો કાંઇ પણ ચીજ ઘણી અગત્યની હોય તો તે પાણી છે, અને તેણે તે દિવસમાં, ઓછામાં ઓછાં, ચાર

ટંબલર પીવાં જોઇએ. કોકો, કાંજી, દૂધ વગેરે જે ચીજો દૂધ વધારવા માટે પીવું હોય, તે દરેક ખોરાક તરીકે વેળાસર લેવું. વચ્ચે વચ્ચે લેવું નહિ. દાખલા તરીકે, નાસતો ખાધા પછી કોકો કે દૂધ પીવું.

ભારી ખાણું, જેવું કે મીઠાઇ, મેવો, કેક, ઝાઝો ચરબીવાળો ખોરાક, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી અને દારૂથી દૂર રહેવું જોઇએ.

ધણી ધવડાવનારી માતાઓ Stout, Beer અથવા વાઇન પીએ છે, તેઓ એમ માને છે કે તેથી દૂધ વધુ આવે છે. તે ભુલ ભરેલો ખ્યાલ છે. તેથી ફાયદો કરતાં નુકસાન વધુ થાય છે.

ટુકમાં કહીએ તો સ્ત્રી હંમેશ જે ખોરાક લેતી હોય અને જેથી તેની તંદરોસ્તી સુવાવડ આગમચ સારી રહેતી હતી, તે ખોરાક સાધારણ રીતે લેવો અને દૂધની કાંઇ મુશીબત હોય તે સિવાય તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

ધવડાવનારી આયા (ધાવ).

જો માતાને દૂધ નહિ હોય અથવા તે મરણ પામી હોય યા ગંભીર બીમારીથી પિડાતી હોય, તો ઉપરનું દૂધ આપવાની સૌથી સરસ રીત ધવડાવનારી આયા છે. તેને રોકવા આગમચ તેણે પોતે પૈસા આપી મેળવેલી સરટીફીકેટ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં, રોકનાર ધણીએ પોતાના કુટુંબી તબીબ પાસે તેની શારીરિક તપાસ કરાવી ખાતરી કરવી જોઇએ, કે તે છાતીનાં દરદ અથવા ગરમીના રોગથી પિડાતી નહિ હોય. તેનાં બાળકની પણ તપાસ કરાવવી જોઇએ, કારણ તેની હાલત માતાનું દૂધ કેવું છે તેની ગવાહી આપે છે. તેનું બાળક જે બાળકને ધવડાવવાનું હોય, તેની ઉમ્મરનું અથવા સહેજ મોટું હોવું જોઇએ.

તે તદન તંદરોસ્ત હોવા ઉપરાંત સારા સ્વભાવ અને સારી ચાલ-ચલણવાળી હોવી જોઇએ, કારણ શરૂઆતની જીંદગીનો પાયો નાખ-

વાનું કામ તેના ઉપર રહે છે, અને જેવી શરૂઆતથીજ આદત પડી હોય છે, તેવી આખી જીંદગી સુધી નિભે છે.

ધવડાવનારી આયા રાખી હોય તો તેની તબીઅતની પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઇએ, કે જેથી કરીને દૂધ સારૂં આવે. તેને સારો પૂરતો પણ હલકો ખોરાક નિયમિતપણે આપવો જોઇએ, અને સાથે ઘટતા પ્રમાણમાં દિવસે આશાયેસ પણ આપવી જોઇએ, તેને સારી સુખાકારીભરી જગ્યામાં રાખવી જોઇએ અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત પણ આપવી જોઇએ. સાથે વળી તેનાં શરીરની સફાઇ સુઘડાઇ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ, કે તે ગંદી રહે નહિ, અને કોઇ જોય નહિ ત્યારે ચોરીછુપીથી જે ગમે તે ખાય નહિ. નહિ તો બાળકને બદહજમી થવાનો સંભવ રહેશે. બાળક નાનું છે કરીને તેને આયાપરજ નહિ છોડવું જોઇએ. આયાની રહેણી કરણી, રીતભાત અને સ્વભાવપર બાળક જવાના ઘણા સંભવ રહે છે, માટે ચાલુ તેના ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઇએ, અને દરેક ચીજ નિયમિતપણે કરાવવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

તરતના જન્મેલાં બાળકની સંભાળ.

બાળક જનમ્યા પછી ઘણાજ બારીક સંજોગમાંથી પસાર થાય છે. જન્મવા આગમચ પેટમાં તે ઘણી સલામત જગ્યામાં રહે છે, અને કુદરત માતાના લોહીમાંથી તેનું પોષણ કરે છે, પણ જન્મવા પછી તેના સંજોગો બદલાય છે. બહારની થંઠી હવા તેના દમમાં જાય છે, માતાના અથવા ઉપરનાં દૂધથી તેનું પોષણ થાય છે, અને હવામાં થતા ચાલુ ફેરફાર તેના ઉપર અસર કરે છે. આવા કટોકટીના વખતમાં તેની ઘણી સંભાળ લેવાની વીશેષ જરૂર છે.

બાળકનું મરણ પ્રમાણ સૌથી વધુ પહેલા બાર મહીના, અને ખાસ કરીને પહેલા મહીના દરમ્યાન વધુ હોય છે. તેમ થવાનું કારણ હોજડી, છાતીનાં દરદો, શીતળા અને ગોવરાં (ઓરી, અછબડા) જેવા ઉડતા રોગો, અને સૌથી અગત્યનું માતાની બેપરવાઇ અને બીન-અનુભવ છે. એ સઘળાં અટકાવી શકાય તેવાં કારણો છે.

શીતળા આવે તે વખતે દવા નહિ અપાય, એવા વહેમને લીધે બાળકોના નાજુક જીવને નાહકની પિડામાં નાખવામાં આવે છે. આ દરદથી આંખમાં ગંભીર પ્રકારનો સોજો આવે છે, અને તેનો જો ચાંપતો ઇલાજ કરવામાં આવતો નથી, તો ફુલાં પડી સદાનો અંધાપો આવે છે.

સાધારણ રીતે આપણે અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે એક માણસ, કુતરૂં કે કાંઇ બીજું જાનવર કે પક્ષી ખરીદે છે, ત્યારે તેને કેવો ખોરાક આપવો, અને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું જ્ઞાન પોતાનાં ઓલખાણ પીછાન-વાળાં મારફતે, અથવા ચોપડી વાંચીને મેળવે છે, પણ અતિ અજબ જેવી અને ખેદકારક બીના એ છે કે કિમતી નાનાં બાળકોના જાન માટે તેટલીજ અને ઘટતી કાળજી રખાતી નથી. બાળક ઉછેરવાની વિદ્યા તો જાણે એક રમત હોય તે મીસાલ હાલમાં કામ લેવાય છે.

આજકાલની આપણી ખામીભરી કેળવણીમાં ફેરફાર કરી, સ્ત્રીઓને લાયકની કેળવણી તેઓને આપવામાં આવે નહિ, દરેક સ્ત્રીને, શ્રીમંત અથવા ગરીબને સરખી રીતે, ઘરસંસારી બાબદનું જ્ઞાન ફરજ્યાત આપવામાં આવે નહિ, અને જ્યાં સુધી છોકરા છોકરીઓના મન ઉપર પરણ્યા આગમચ, ધણી ધણીઆણી અને માત પીતાની એકમેક તરફ, તથા બાળક તરફની ફરજ અને જોખમદારી, ઠેસવવામાં આવે નહિ, ત્યાં સુધી સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની થતી કતલ અટકાવી શકવી મુસ્કેલ છે.

જન્મ આગમચ બાળકને જેમ માતા ઉપરજ પોતાની જીંદગીનો આધાર રાખવો પડે છે, તેવીજ રીતે જન્મ પછી પણ પોતાનાં પોષણ, ભવિષ્યની કેળવણી અને મજબુત બાંધા માટે મોટે ભાગે મા ઉપરજ બાળક વધુ આધાર રાખે છે. વળી સારાં પોષણ માટે જેટલી માતાનાં દૂધની તેટલીજ તેનાં જીવન માટે તેના પ્યારની જરૂર છે. ગમે તેટલા પૈસા ખરચવા છતાં, માતાના જેટલી કાળજી કરનારા સારા નોકરો આજ-કાલના જમાનામાં મેળવવાની મુસ્કેલી, તેમજ માતા વગરનાં બાળકને ઉછેરવાની જહેમતથી કોણ અજાણ્યું છે?

જન્મ પછી તરત લેવા જોઇતા ઇલાજો.

બાળક જનમ્યા પછી જેમ બને તેમ જલદી તેની આંખો, ભીનાં સફાઇદાર નરમ કપડાંથી સાફ કરી, શરીર ઉપર વેસલીન (Vaseline)

અથવા સાલીડ તેલ લગાડી જે ચીકણો પદાર્થ ચોંટેલો હોય છે તે નરમ કપડાંથી ધીમે ધીમે નુછી નાખી, સાબુ ચોળી નહવડાવી, શરીર તદન સુકકું કરી નાખવું. પછી નાળ ઉપર ધાનું કપડું અને બોરીક એસીડ પાઉડર મુકી, પાટો બાંધીને ગરમ પણ હલકાં કપડાં પહેરાવી, બરાબર ઓઢાડીને સુવાડવું જોઇએ.

આંખની સંભાળઃ—સ્રીઓને કોઇ વખતે પીળુ પાણી જાય છે, તે મુખ્ય કરી પરમાનાં દરદને લીધે હોય છે. તેવી સ્રીઓનાં બાળક જન્મતી વખતે તે પાણી આંખમાં જાય છે તેને પરિણામે, સોજો આવે છે અને બાજે વખતે આંખ પણ જાય છે. આવી સ્રીએ પોતાના તબીબ પાસે આગળથી દવા મંગાવી રાખી બાળક જન્મે કે તરત આંખમાં નાખવી જોઇએ. સ્રી આ બીમારીથી નહિ પણ પીડાતી હોય, છતાં જરાક પણ આંખ લાલ થાય તો બોરીક લોશન (Boric lotion) મંગાવી તેને રૂમાં ભીજવી ત્રણ ચાર દિવસ સુધી રોજ એક યા બે વખત આંખ સાફ કરવી જોઇએ.

નાળઃ—દર રોજ ધાનાં કપડાંપર બોરીક પાઉડર નાખીને તે નાળની આસપાસ લપેટી, પાટો બાંધી રાખવો, કારણ તે એક જખમ હોવાથી તેમાં સુક્ષ્મિક જીવ જંતુઓ જશે તો પાક ઉપર ચઢશે. ધણું-ખરૂં પાંચથી સાતમે દહાડે નાળ ખરી જાય છે. બાળકને ઉંચકમેલ કરતાં નાળ ખેંચાઇને દુઃખાવો નહિ થાય તેની કાળજી લેવી જોઇએ. નાળ ખર્યા પછી પણ જ્યાં સુધી જખમ તદન સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી પાઉડર નાખીને પાટો બાંધી રાખવો જોઇએ.

કપડાંઃ—બાળકનાં કપડાં સહેજ ગરમ પણ હલકા, અને તેના હાથ પગ છુટથી હાલી શકે તેવાં ઢીલાં હોવાં જોઇએ. કેટલાંકો સરદી લાગે નહિ કરીને માથાંપર તંગ પાટો બાંધે છે, અથવા ધણાં ગરમ કપડાં પહેરાવીને અથવા ઓઢાડીને રાખે છે, તેમ થવું જોઇએ નહિ. બાળકનાં કપડાં રોજ બદલવાં જોઇએ.

નહવડાવવાનુંઃ—એક તંદરોસ્ત બાળકને રોજ નહવડાવવું જોઇએ, પણ તેમ કરતાં તેના શરીર ઉપર પવન નહિ લાગે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. નહવડાવ્યા પછી હંમેશાં સાફ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. ધણાં નાજુક બાળકને ત્રીજે ચોથે દિવસે નહવડાવવું, પણ રોજ તેનું

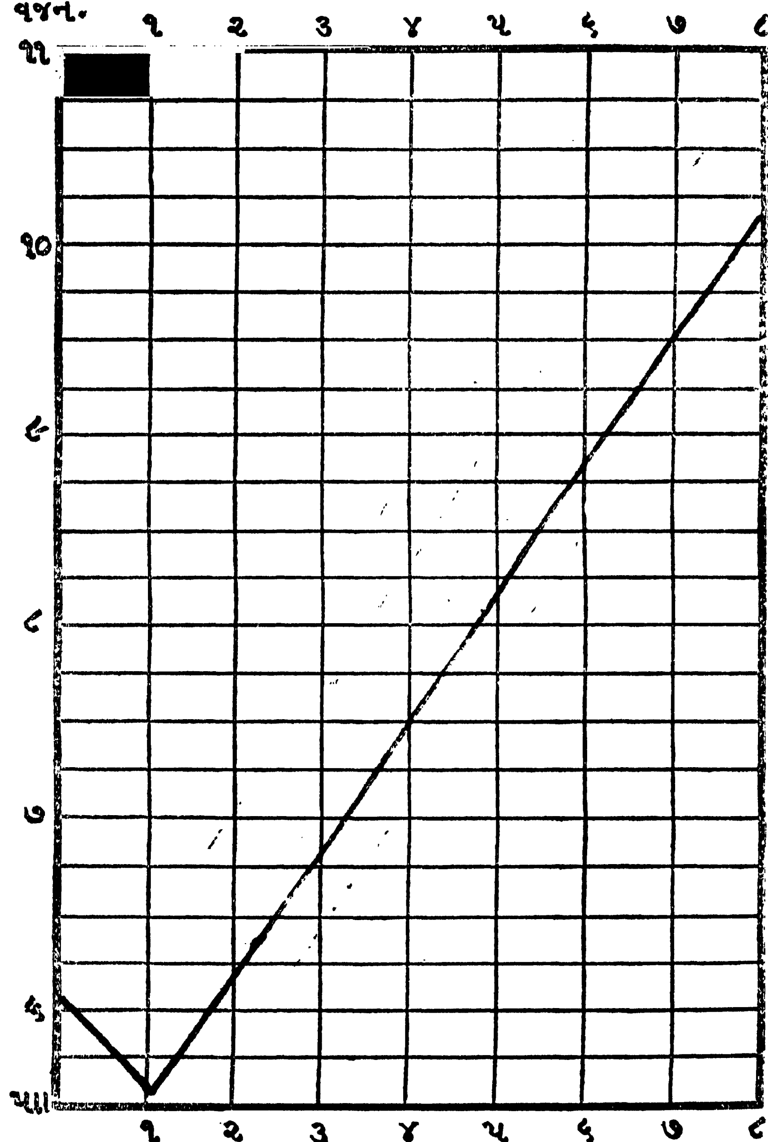
શરીર સાફ ટુવાલથી લુછીને કપડાં બદલવાં જોઇએ. આગળા વખતમાં બાળકને પગપર સુવાડી તેલ, માખણ, વગેરે લગાડતાં હતાં, તે જો પગ સાફ કરીને ચાલુ રખાય તો વાંધો નથી; તેથી બાળકનાં શરીરને માલીશ કરવાનું, જે એક સારી ચીજ છે, તે બની શકે છે.

ઓરત્યાં (બાળોટીયાં):—દરેક વખતે ભીંજાયાં કે તરત બદલવાં જોઇએ એટલુંજ નહિ પણ ધોયા વગર કદી પણ પાછાં નહિ વાપરવાં, નહિ તો ચામડી લાલ થઇ ઉપર ઝીણી ફુલ્લીઓ વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે. બાળકને ઝાડો આવ્યા પછી દરેક વખતે નરમ ભીંજવેલાં કપડાંથી ભાગ ધોઇ નાખવો જોઇએ.

ઉંઘ:—એક તંદરોસ્ત બાળક મોટે ભાગે દિવસમાં સુઇ રહે છે. નહવડાવ્યા પછી નજદીક બે થી ત્રણ કલાક તે સુઇ રહેવું જોઇએ, અને આખી રાત પણ સુવું જોઇએ. પહેલા ત્રણ ચાર મહીના તેની જીંદગીનું કામ દૂધ પી ને ઘણું ખરૂં સુઇને વખત પસાર કરવાનું છે. પારણું સાફ હોવું જોઇએ, અને એવી જગ્યામાં મુકવું કે ત્યાં પૂરતી હવા અને અજવાળું આવે, પણ બાળકનાં શરીર ઉપર પવનની ફુંક મારે નહિ, અને આંખની ઉપર તડકું પડે નહિ તેની સંભાળ લેવી, કારણ નહિ તો સરદી લાગશે અથવા આંખને ઇજા થશે. તેની ગોદડી અને ઓઢવાનું રોજ તડકામાં વખાતું નાખવું. એક બાળકને કદી પણ રાતે માતાના પાસાંમાં સુવાડવું નહિ જોઇએ, કારણ તેમ કીધાથી કોઇ વખત માતા ઉંઘમાં કોર ફેરવતાં બાળકપર પોતાનો ભાર નાખી ગુંગળાવી નાંખે છે. વળી બાળકના મ્હોડાંમાં માતાની દૂધની ઓટણી આપીને સુવાની આદત પાડવી નહિ. બાળક માતાના પાસાંમાં સુવે છે તેથી ઉપલા ગેરફાયદા થવા ઉપરાંત માતાની ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

મ્હોઢાંમાં રબરની ઓટણીની આદત:—બાળકને રડતું અટકાવવા તરેહ પસંદની યુકતીઓ રચવામાં આવે છે. બાજે વખતે ચાલુ રાત દિવસ ઓટણી બાળકના મ્હોડાંમાં પડી રહે છે, અને ચાલુ તે ચુસ્યા કરે છે. તેથી બાળકનાં મ્હોડાંનો આકાર ફેરવાઇ જાએ છે, અને સુક્ષમિક જીવ જંતુઓ મ્હોડાં મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે. ઘણી માતાઓ કદી પણ તેને ધોઇને સાફ કરતાં નથી એટલુંજ નહિ, પણ ભોંયપરથી પડેલી ઉંચકી તેમની તેમ ધુળની ભરેલી પાછી બાળકનાં

બચ્ચાંના વજનનો કોઠો.



આ માફક એક જાડાં કાગળપર હાથે કોઠો બનાવી દર પખવાડિયે વજન લેવું જોઈએ.

મ્હોડાંમાં મુકે છે. બોટલી એટલી નુકસાનકારક ચીજ છે, કે જેમ પ્લેગથી ડરીને ચાલ્યે તેમ તેનાથી ડરવું જોઇએ.

વજન:—એક તંદરોસ્ત બાળકનું જન્મ વખતે પાા થી ૯ રતલ વજન હોય છે, અને દિનપર દિન વધીને વરસની આખેરીએ જન્મ વખતે હોય તેના કરતાં ત્રણ ઘણું વધુ થવું જોઇએ. તેને પૂરતું દૂધ નહિ મળવાથી પહેલાં અઠવાડયામાં વજન સહેજ ઘટે છે. બાળક તંદરોસ્ત રહે છે કે નહિ, અને તે બરાબર રીતે ઉછરે છે કે નહિ, તે જાણવાની સૌથી સરસ રીત તેનું વજન છે. તે દર પખવાડયે લેવું જોઇએ, અને ૪૧ માં પાનાં ઉપર આપેલી આકૃતિ માફક એક જાડા કાગળના ટુકડાપર વજન લેવાની તારીખ અને રતલ નોધી લેવાથી તે જોતાં તરત બાળકની તંદરોસ્તીનું અવલોકન કરી શકાય છે.

કમળો:—પહેલાં અઠવાડિયામાં ઘણાં મોટા અથવા ઘણાં નાજુક બાળકોની ચામડીનો રંગ કોઇ વખતે પીળો થાય છે, પણ તે આપ મેળે થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે.

સફાઇ સુઘડાઇ અને ખુલ્લી હવા:—જેમ સ્વચ્છ મકાંનો અને આસપાસની સફાઇ સુઘડાઇથી મોટાં માણુસની તંદરોસ્તી સારી રહે છે તેમ બાળક પણ સારી રીતે ઉછરે છે, અને માંખી, મેલ અને ગંદકીથી ઉપજતાં દરદોથી તેઓ નીરાળાં રહે છે. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકુ બાળકની જીંદગીમાં ખોરાક જેટલોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે તંદરોસ્ત કે નબળાં બાળકોને, હવા ઘણી ખરાબ હોય તે સિવાય, બહાર ખુલ્લી હવામાં, રોજ સવાર સાંજ નહિ બને તો એક વખત તો જરૂર, ફરવા મોકલવાં જોઇએ; પણ તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડીને સરદી નહિ લાગે તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. કમનસીબે ઘણી માતાઓ અને વળી કેટલાંક શિખેલાં માણુસોને પણ એવો ધખારો હોય છે, કે ખુલ્લી હવામાં રાખવાથી બાળકને સરદી થાય છે, તેથી તેઓને ઘરમાં ગાંધી રાખે છે. રિકેટસ (Rickets) નામનું દરદ, જેની પહેલી નિશાંની અસુરેથી દાંત આવવાની, અને બાળક મોડેથી બેસતું અને ચાલતું થવાની છે, અને જેમાં હાથ પગ વાંકા થાય છે, તે તડકાં અને ખુલ્લી હવામાં ઉધરતાં બાળકમાં ઝાઝું જણાતું નથી. આ દરદ થયું હોય અથવા બાળક ઘણું તાવદાન જેવું હોય, તો મીઠું તેલ દિવસમાં એક વખત દસેક મીનીટ આખાં શરીર

ઉપર માલીશ કરી, આંગમાં ઝીણું મલમલનું પહેરણ પહેરાવી, એક કલાક કે અડધો કલાક તડકામાં સુવાઢી રાખવું, અથવા રમકડાં આપી રમવા દેવું, અને સાથે વીરોલ (Virol) કે કોડલીવર ઓઇલ (Cod Liver Oil) પાવાથી, મહીના બે મહીનામાં જરૂર ફાયદો જણાશે. પોતાનાં બાળકને એકલાં આયાઓપર નહિ સોંપતા જેમ યુરોપીયન બાનુઓ જાય છે તેમ સ્ત્રીઓએ સાથે જવું જોઇએ. આયાઓ બાળકોને જેમ ગમે તેમ નાંખી, અથવા ચણા કે તેવીજ નુકસાનકારક ચીજો ખાવા આપી, પોતે પોતાનાં ઓલખાણ પીછાનવાળાં સાથે વાતો કરવા બેસે છે. વળી કોઇ વખતે તેઓ બાળકને મારવાને પણ ચુકતાં નથી.

દાંતઃ—જ્યારે દાંત ફુટે છે ત્યારે બાળક ઘણા બારીક વખતમાંથી પસાર થાય છે. કોઇ વખતે ઝાડો, તો કોઇ વખતે તાવ, અને કોઇ વખતે ઉપળ્યું થઇ આવે છે. લગભગ છઠ્ઠે મહીને નીચલા બે દાંત ફુટે છે અને બે વરસ સુધીમાં દૂધ્યા બધા, એટલે વીસ દાંત ફુટી નીકળે છે. રિકેટસ (Rickets) થી પિડાતાં બાળકનાં દાંત મોડા ફુટે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં બાળક વધુ પિડાય છે.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત.

અધુરે જન્મેલાં બાળકોનું વજન પાંચ રતલ, અને કોઇ વખતે તેથી પણ ઓછું હોય છે. અધુરે જન્મેલાં બાળકોની ખાસ કાળજી લેવી પડે છે. તેઓની ખાસ જરૂરીયાત (૧) ગરમી અને (૨) હવામાં એકદમ થતા ફેરફારમાંથી બચવાની છે. તેટલાં માટે તેઓને રૂમાં લપેટી અને ફ્લેનલનાં કપડાંમાં વિંટાળી, અને આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલી (ફ્લેનલ કે જાડાં કપડાંમાં વિટાળીને) રાખવી જોઇએ. બાટલી મુકવા આગમચ બુચ એકદમ બંધ કરવાની સાવચેતી લેવી જોઇએ, નહિ તો પાણી બહાર નિકળી બાળક દાઝી જશે. જો પારણાંમાં સુવાડવું હોય તો તેની આસપાસ ગરમ કપડું નાખવું અને બિછાંનું એવી રીતે મુકવું કે બાળકનાં શરીર ઉપર પવનની ફુંક મારે નહિ.

જો પઇસાનો સવાલ નહિ હોય તો Incubator નામની પેટીઓ આવે છે, જેમાં એકસરખી ગરમી રહી શકે છે, તે વાપરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની તુરત કાળજી કરવી. સાધારણ રીતે કાંઇ ગરમ કપડાંમાં લપેટીને જમીન અથવા બિછાનાં ઉપર માતા ઠીકઠાક થઇ રહે ત્યાં સુધી જેમ નાખી મુકવામાં આવે છે, તેમ કદી પણ તેને નાખી મુકવું નહિ. તેમ કીધાથી પૂરે દિવસે જન્મેલાં પણ નબળાં બાળકને સરદી લાગે તો પછી અધુરે જન્મેલાં બાળકની શું હાલત થાય? માટે જેવું જનમ્યું અને નાળ કાપ્યો કે તરત તેની પહેલાં કાળજી કરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને **કદી પણ જનમ્યા પછી તુરત અથવા એક મહીનો સુધી નહુવડાવવું નહિ.** દર રોજ ગરમ કીધેલાં સાલીદ તેલથી તેનું આખું શરીર બરાબર માલીશ કરી કપડાં બદલવાં અને રોજ સાંજનાં પણ રૂ અને ફ્લેનલ બદલવું. થોડા રૂનું પડ અંદર મુકીને માથાં ઉપર ગરમ ટોપી પહેરાવી રાખવી.

બાળક જો સારી રીતે ઉધરતું હોય, તેનું શરીર ઘણું ઠંડુ નહિ રહેતું હોય, અને ઘણી થંડીની રૂતુ નહિ હોય, તો થોડા દિવસ પછી રૂ કહાડી નાખીને સાધારણ પણ પૂરતાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાં, કે જેથી બદલવાની સહેલાઇ પડે અને બાળક હાથ પગ હિલવી શકે.

કપડાં કે રૂ બદલતી વખતે, અથવા તેલ માલીશ કરતી વખતે બાળકનાં શરીરપર પવન લાગી સરદી થાય નહિ તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. જોઇતી કરતી દરેક ચીજ પહેલાં તૈયાર કરી, ઓરડો અને કપડાં ગરમ કરીને, પછી જેમ બને તેમ જલદી એ કામ પારણામાં રાખીનેજ કરવું. એવી વખતે લેહલારા કરી ફોકટમાં વખત ગુમાવવાથી, બાળકનાં દીલની ગરમી બહાર નિકળી જાય છે, તેનું જોર ઘટી જાય છે, અને તેને સરદી લાગે છે. પરિણામ એ આવે છે કે બીજી બધી કાળજી અને મહેનત બરબાદ જાય છે.

પહેલે મહીને રોજ ત્રણ ચાર વખત દૂધ અથવા પાણીમાં બે યા ત્રણ ટીપાં બ્રાંડીનાં પાવાં ફાયદાકારક છે.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને જેમ બને તેમ થોડું ઉંચકમેલ કરવું, પણ નિયમિત વખતે, ચારથી ૭ કલાકે જરૂર પાસું ફેરવ્યા કરવું.

તેમ કીધાથી બધા ભાગમાં લોહી ફરતું રહે છે, અને ચામડીના એકના એક ભાગ ઉપર વજન આવવાથી ચાંદાં પડતાં અટકે છે.

ઘરમાં સૌથી ગરમ ઓરડો હોય તેમાં બાળકને રાખવું. ઘણી ઠંડક હોય તો નાની સગડી રાખી ઓરડો સહેજ ગરમ કરવો, પણ બારી બારણાં બંધ કરવાં નહિ. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકાની, સાધારણ બાળક કરતાં પણ, અધુરે જન્મેલાં બાળકને વિશેષ જરૂર છે.

ટુંકમાં સરદી નહિ લાગે, અને શરીરમાં એકસરખી ગરમી ટકી રહે તેવી રીતે કામ લેવું જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

બાળકનો ખોરાક.

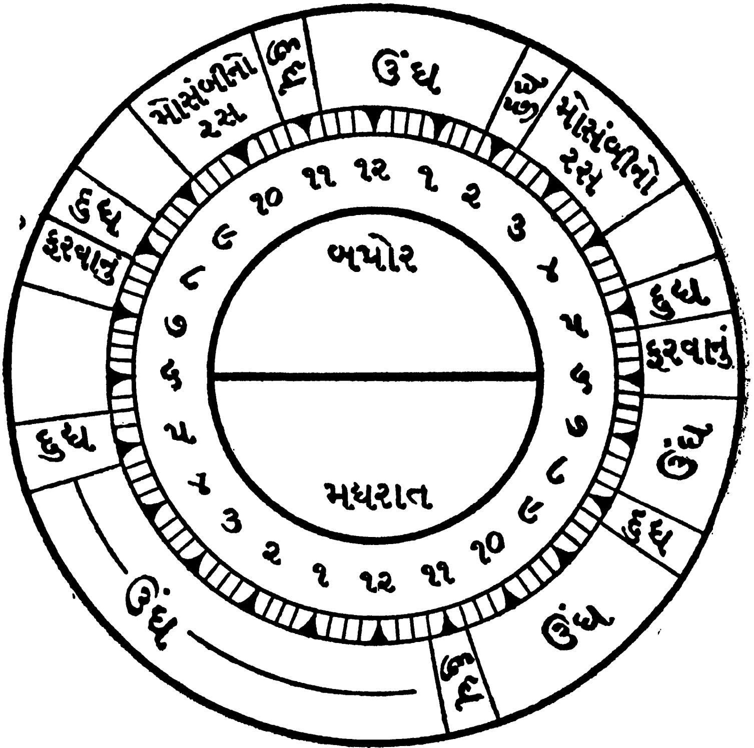
લગભગ દરેક સ્ત્રી જો પોતે ચાહે અને પોતાની તંદરોસ્તી હમેલ દરમ્યાન સારી રીતે સંભાળે તો પોતાનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરી શકે. ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયાનું દૂધ ગમે તેવું સરસ હોય, તો પણ તે એક માતાના દૂધ કરતાં ઉતરતું હોય છે.

દરેક બાળકની જીંદગીનો પહેલો મહીનો કટોકટીનો વખત છે. તેમાંથી જો તે સહેલથી પસાર થયું તો પહેલું વરસ સહેલાઇથી કહાડી નાખે છે. પહેલા બાર મહીનામાં બાળકની જીંદગી યાતો ખિલી નીકળી ભવિષ્યનો સારો પાયો નખાય છે, કે નહિ તો તે કચડાઇ જાય છે.

દરેક બાળક જન્મતી વખતે મોટે ભાગે તંદરોસ્ત હોય છે, પણ પૂરતી જતનની ગેરહાજરીને લીધે તે ધીમે ધીમે દુબળું બને છે.

બાળકની માવજતમાં ખોરાક એક ઘણો અગત્યનો પાત્ર ભજવે છે. બાળકનો કુદરતી અને યોગ્ય ખોરાક તેની માતાનું દૂધ છે. તે તદન સ્વચ્છ, તાજું, કુંકડું, કાંઇ પણ ભેળસેળ વગરનું અને જીવજંતુઓથી નિરાળુ છે. તેની જગ્યા કોઇ પણ જાતનું તાજું દૂધ અથવા પેટંટ ફુડ કદી લઇ શકતાં નથી. વધુમાં તે સૌથી થોડી

ધાવતાં બચ્ચાંનો દુધ, ઉંઘ, વગેરેનો ૨૪ કલાકનો કોઠો.



આ માફક હાથે એક કોઠો બનાવી તે પ્રમાણે કામ લેવાથી સ્ત્રીઓને સવલતા થઇ પડશે.

તકલીફે આપી શકાય તેવો ખોરાક છે. નથી તેમાં દૂધના પૈસા ખરચવા પડતા, કે નથી તે બનાવવાની તકલીફ પડતી, કે તે સ્વચ્છ રાખવાની નથી કડાકુટ પડતી. વળી ઉપરનાં દૂધ માફક તે ખાટું પડી જવાની, કે બગડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

નાનાં બાળકમાં થતા મરણોનું ૭૫ ટકા જેટલું પ્રમાણુ ઉપરનાં દૂધને આભારી છે. ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરવામાં પડતી તકલીફ અને જહેમત એક જાણીતી બીના હોવા છતાં, કેટલીક માતાઓ પોતાને દૂધ હોય છે છતાં, મોજશોખમાં ખલલ થવાની અથવા પોતાની તબીએત નબળી પડવાની ખોટી ધાસ્તીથી બાળકને ધવડાવતી નથી, પણુ આયાનાં અથવા ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરે છે, અને તે નાજુક જીવને જોખમમાં નાખે છે. એ એક ખરી દલગીરીની વાત છે.

બાળકને દૂધ કેવી રીતે આપવું.

માતાને દૂધ, ચાહ પાયા અને થોડી આશાયસ આપ્યા પછી, બાળક જન્મયાને બાર કલાકની અંદર તેને છાતી આપવી. દૂધ છુટે ત્યાં સુધી થોભવું નહિ. જલદી છાતી આપવાથી બાળક અને માતાને બન્નેને ફાયદો થાય છે.

બાળક છાતી ખેંચે છે તેથી (૧) દૂધ લાવવામાં મદદ થાય છે, (૨) પહેલું દૂધ પીવાથી બાળકને ઝાડો થઇ તેનો કોઠો સાફ થાય છે, અને (૩) સૌથી વધુ અગત્યનું એ છે કે માતાનું ગર્ભ-સ્થાન, જે બાળક રાખવા માટે મોટું થાય છે, તેને સંકોચી અસલ હાલતમાં પાછું જલદી લાવવાને મદદ કરે છે.

બાળકને ધવડાવતી વખતે જે અગત્યની બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે તે નિયમિતપણું છે, કે જેથી એક રીતે શરૂઆતથીજ સારૂં શિક્ષણુ મલવા ઉપરાંત, તેનું દૂધ પચી જશે અને વળી માતા અથવા ઉપરનાને ઘડી ઘડી તકલીફ પડશે નહિ. જરાક પણુ રડ્યું કે તે શું કામ રડે છે તે જાણ્યા વગર તેને બસ દૂધ પાવું, તે એક ઝેર આપવા સમાન છે. બાળકની હોજડી એટલી તો નાજુક છે, કે તે સહેજમાં બગડી જાય છે. તે બીના ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જાણે તે એક પખાલ હોય તેમ બસ કેટલાંકો બાળકને વારે ઘડીએ દૂધ

આપ્યાજ કરે છે. એક તંદરોસ્ત બાળક વગર કારણે કદી પણ રડતું નથી. જ્યારે તે રડે છે ત્યારે યા તો તેને કીડી કે માકડ કરડે છે અથવા પેટનો પાટો તંગ હોય છે, અથવા કેડે કપડાંમાંની ટાંચણી ભોંકાય છે, અથવા બદહજમી, કબજીયાત અને પેટમાં પવન થવાને લીધે હોય છે. આવી વખતે વધુ દૂધ પાવું તે આગમાં તેલ પુર્યા બરાબર છે. તપાસ કરતાં બીજું કાંઇ પણ કારણ નહિ હોય અને ખરેખર બાળક ભુખ્યુંજ થયું હોય, તોપણ તેને વખત થાય તે પહેલાં દૂધ આપવું નહિ.

પહેલાં ત્રણ ત્રણ કલાકે દૂધ પાવું જોઇએ. તંદરોસ્ત બાળકને રાતે બીલકુલ દૂધની અગત્યતા નથી, અને તેથી તે આપવાની આદતજ પાડવી નહિ જોઇએ. છેલ્લાં રાતે સુતી વખતે અને સવારના ઉઠતાંને વાર પાવું. તેમ કીધાથી માતાની ઉંઘમાં ખલલ થતી અટકશે, અને તેની તંદરોસ્તી સારી રહેશે. બાળક જો રડે તો ગરમ પાણીમાં સહેજ ખાંડ અથવા મધ નાખી તેને પાવું, અથવા ઉકાળેલું પાણી થંડુ કરી રાખીને તેમાંથી પાવું. જો બાળક નબળું હોય તો પહેલા બે ત્રણ મહીના રાતે એક કે બે વખત દૂધ પાવું. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય, તેમ તેમ વખત ધીમે ધીમે વધારીને ચાર ચાર કલાકે દૂધ પાવું. છઠે મહીનેથી સ્ત્રીને દૂધ કમતી થવા માંડે છે, અને વળી બાળકને વધુ દૂધની ગરજ પડે છે, એટલે દિવસમાં એક, અને પછી બે વખત, ઉપરનાં દૂધની બાટલી આપવી જોઇએ. પછી ધીમે ધીમે ઉપરનું દૂધ વધારી માતું દૂધ કમતી કરવું અને નવમે મહીને માતું દૂધ તદન છોડવી દેવું જોઇએ.

બાળકને ધવડાવતી વખતે ઘણીજ ધીરજ અને શાંત મન રાખીને તે ઉપરજ થોડો વખત રોકાવું જોઇએ. બન્ને બાજુએ થોડો થોડો વખત ધવડાવવું જોઇએ, અને બનતાં સુધી બાળક પોતેજ સંતોષ પામીને મુકી દે ત્યારેજ બંધ કરવું. ઘણીક માતાઓ બાળકને ધવડાવતી વખતે ઉતાવળ કરે છે, અથવા સાથે સાથે કાંઇ બીજું કામ લઇને બેસે છે. તેમ કીધાથી બાળકને પુરતું દૂધ નથી મળતું અને તે રડયા કરે છે. બાળકને શાંતીથી દૂધ પાવાની મતલબ એ છે કે ઉશ્કેરાયલી માતાનુ દૂધ પીધાથી બાળકને ઉલટી અને અજીરણ થાય છે.

કોઇ વખતે માતાને દૂધ ઘણું આવે છે, અથવા તો દૂધ ભારી હોય છે, તેથી બાળકને તે હજમ થતું નથી. તેવી વખતે કાબેલ તબીબની સલાહ જરૂર લેવી જોઇએ.

બાળક જો સારી રીતે ઉધરતું હશે, તો તેનું માંસ મજાહનું સખત લાગશે, તે હસતું અને સંતોષી દેખાશે, અને તેનું વજન ચાલુ નિયમિત રીતે વધ્યા કરશે.

ઉપરનું દૂધ અને તેની પસંદગી.

જ્યારે માના દૂધની જગ્યા કોઇ પણ ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયા લઇ શકતી નથી, જ્યારે આપણાં શહેરમાં સારૂં અને સસ્તું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી છે, અને બાળકના જીવને જોખમ સમાયલો છે, ત્યારે દૂધ પુરતું નહિ હોય યા બીલકુલ નહિ હોય તો સારો ખોરાક લેવો, તથા દાકટર પાસે તપાસ કરાવી શક્તિ અથવા દૂધ લાવનારી દવા લેવી. તેને ઘટતી અજમાયસ આપ્યા પછી અને કાબેલ દાકટરની સલાહ લીધા પછીજ, અને તે સલાહ આપે તોજ ન છુટકે ઉપરના દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું શરૂ કરવું. તેમ કરવા આગમચ ખુબ ધ્યાન રાખવું કે ઉપરનાં દૂધ કરતાં માતાનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવાનું હજાર દરજ્જે સહેલ અને સલામતીભર્યું છે.

જો માતાને દૂધ આવતું નહિ હોય અને ધવડાવનારી આયા પણ રાખી નહિ શકાય તો ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું જોઇએ. દૂધની પસંદગી કરતાં મોઘા પેટંટ દૂધના દાબડા જેવા કે મૅલીન્સ, ગ્લેકસો, વગેરે ઉપર લલચાવું નહિ જોઇએ, કારણ એ સઘળાં ઘણાં ખરાં, દૂધ સુકવીને તેનો પાઉડર બનાવેલો હોય છે, અને કોઇક વખત તેમાં આટાનુ અંસ હોવાથી બદહજમી થાય છે. તે મોઘાં પડવા ઉપરાંત આપણી ગરમીની રૂતુમાં બગડી જાય છે. ભલેને મોટા લોક તેનો ઉપયોગ કરે, પણ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગે તો ગાય, ભેંસ, અથવા બકરીનું દૂધ પસંદ કરવું જોઇએ. બકરી ઘરમાં રાખી શકાતી હોય તો તે સૌથી સરસ ઇલાજ છે, કારણ સફાઇ સુઘડાઇથી વખતસર હાથે જાતે દૂધ દોહીને બાળકને આપી શકાય છે. તેમ નહિ બને તો ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ આપવું. બનતાં સુધી કાબેલ દાકટરની સલાહથી કામ લેવામાં વધુ ફાયદો છે, કારણ પાડપડોશી અને સગાં-

વહાલાંઓ સઘળાં જુદી જુદી સલાહ આપે છે, અને સામાં ગુંચવાડામાં નાંખે છે.

ગાય કે ભેંસનું દૂધ તુરતના જન્મેલાં બાળક માટે વાપરવું હોય, તો એક ભાગ દૂધ અને ત્રણ ભાગ પાણી ભેળી, ઉકાળીને તેમાં થોડી ખાંડ નાંખીને આપવું. પછી ધીમે ધીમે બે મહીના અથવા બાળક તંદરોસ્ત હોય તો છ અઠવાડયાં પછી એક ભાગ દૂધ ને બે ભાગ પાણી, અને પછી ધીમે ધીમે દૂધ વધારી પાણીનું પ્રમાણ કમતી કરતાં જવું, અને છ થી સાત કે આઠ મહીને નરૂં દૂધ આપવું.

ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવાની મુશ્કેલીનું મુખ્ય કારણ એ છે કે સ્ત્રીનાં અને જાનવરનાં દૂધની રચના વચ્ચે ઘણોજ ફરક હોય છે. ગધેડી અને બકરીનું દૂધ સ્ત્રીનાં દૂધને ઘણું ખરૂં મળતું આવે છે, પણ ગધેડીનું દૂધ મેળવવું મુશ્કેલ છે. ગાય અને ભેંસનું દૂધ ભારી હોય છે, તેટલા માટે તેમાં પાણી ભેળવું પડે છે, પણ તેમ કરવાથી દૂધમાંના ચીકાસ અને મીઠાસવાળા તથા બીજા પુષ્ટિકારક તત્વો ઘણા કમતી થાય છે, તેથી તેમાં ખાંડ અને ક્રીમ (Cream) ભેળવાની જરૂર પડે છે. (ક્રીમ એટલે દૂધને બાળીને મલાઇ બનાવે છે તે નહિ કારણ તે બાળકને પાચન થવી ઘણી ભારી પડે છે.)

મોટાં શહેરોમાં પણ સારી ક્રીમ મેળવવામાં મુશ્કેલી નડે છે, અને તે મોંઘી હોવાથી ગરીબો ઉપયોગમાં લઇ શકતાં નથી. પરિણામે બાળકો હાડકાંનાં અને હોજરીનાં દરદથી પિડાય છે અથવા નબળાં પડે છે.

જેમ બને તેમ માતાનાં દૂધની રચનાને મળતું આવે તેવી રીતનો ઉપરના દૂધમાં જો ફેરફાર થઇ શકે તો બાળકને ઉછેરવું સહેલ થઇ પડે છે. શ્રીમંત અને મધ્યમ વર્ગ ભરોસેદાર ડેરીમાંથી સારી ક્રીમ મેળવી શકે તેમ છે, અને નીચલી રીત પ્રમાણે મેળવણી કરવામાં આવે તો લગભગ માતાનાં દૂધની રચનાને મળતું આવતું દૂધ બનાવી શકાય છે, (Humanised Milk):—

ક્રીમ (Cream)	૨	આંઉસ.
દૂધ	૯	,,
પાણી	૧૭½	,,
કેપલરનું મોલ્ટ એકસટ્રેકટ ... ... (Kepler's Malt Extract)	૧½	,,

(૧) ક્રીમ અને દૂધને એક ચમચાએ ખુબ મેળવવું, (૨) પછી બધું પાણી ભેળી દઇ (૩) તેને એક સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને (૪) જ્યારે ફુકકું થાય ત્યારે તેમાં કેપલરનું મોલ્ટ એકસટ્રેકટ નાખવું.

આવી રીતે બનાવી, મલમલનું એવડું કપડું ઢાંકીને તે ખુલ્લી હવામાં મુકવું, અને પીવાડવા પહેલાં જોઇતા પ્રમાણમાં તેમાંથી કહાડી લઇ પાછું સહેજ ફુકકું કરવું.

કેટલું દૂધ અને કેટલું પાણી નાખવું, તેનો બધો આધાર બાળક ઉપર રહે છે. બે બાળકો હંમેશાં સરખાં હોતાં નથી, માટે અક્કલ વાપરીને, અથવા કુટુંબી તબીબની સલાહ લઇને કામ કરવું.

આપણા મા મમઇઓ અનીસું, જાયફળ વગેરેની નાની પોટલી કરી, દૂધ ઉકાળતી વખતે નાખતાં હતાં, તે ઘણી ફાયદાકારક રૂઢી છે. તે નહિ પસંદ પડે તો બાળકને પવન કે બદહજમી જેવું લાગે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત થોડાં ટીપાં ડિલ વૉટર (Dill-Water) નાં, ધાવણ કે ઉપરનું દૂધ આપ્યા પછી પાવાં. ઉલટી અને પાતળા ઝાડા થતા હોય, ત્યારે લાઇમ વૉટરનાં (Lime Water) થોડાં ટીપાં ચમચીમાં માતાના દૂધમાં ભેળીને બે ત્રણ વખત પાવાં. જો ઘણી કબજીયાત રહેતી હોય, તો ત્રણ ચાર મહીના પછી પાણીને બદલે દૂધમાં થોડું બારલી વૉટર નાખવું, કે તેથી ઝાડા સાફ આવશે અને બાળક આંગ લેશે.

બીજે ત્રીજે મહીનેથી, અને ઉપરનાં દૂધ ઉપર ઉધરેલાં બાળકને પહેલે મહીનેથી, દિવસમાં બે ત્રણ વખત જરૂર ફ્રૂટનો રસ પાવો. મોસંબી અથવા સંતરાનો રસ કહાડી, કપડાંમાંથી ગાળીને અમથો અથવા રસ કરતાં બે ભાગ ઉકાળેલું પાણી ભેળીને, થોડું થોડું દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત પાવું.

ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકને પાણી પાતાં બીહે છે. પાણીથી જરાક પણ નુકસાન થતું નથી. ઉલટું તેથી બાળકનું ગળું ભીજાઇને તેને રાહાત મળે છે. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડીને પછી તેમાંથી દિવસમાં બે ત્રણ વખત અને ખાસ કરીને ગરમીનાં વખતમાં, પહેલેથી અથવા મહીના બે મહીના પછી આપવાની ઘણી જરૂર છે.

એક ખોરાક જો નહિ ઠીક પડે અને બીજો બદલવો પડે, તે પણ બનતાં સુધી તબીબી સલાહ લઇને કરવું. વળી કોઇ કહેશે કે ઘડી ઘડી દાકટરની ફી કયાંથી આપ્યે, પણ બાળકની તબીએત બગડે ત્યારે દાકટરને પૈસા આપવા, તેના કરતાં તેની તંદરોસ્તી જાળવવા પાછળ ખરચવા વધુ લાભકારક છે, એટલુંજ નહિ પણ બાળક નાહકમાં પિડાતું અટકશે અને માતાની જહેમત બચી જશે.

માનાં દૂધની માફક ઉપરનું દૂધ પણ નિયમિતપણે આપવું.

બાળક માટેનાં દૂધની ઘરમાં લેવી જોઇતી સંભાળ.

ઘરમાં દૂધ રાખવામાં ઘણી કાળજીની જરૂર છે. ગંદી અથવા બંધ્યાર જગ્યામાં દૂધને મુકવું નહિ.

બાળકના દૂધ માટે વપરાતાં સઘળાં વાસણ જુદાંજ રાખવાં, અને તેની એક જુદીજ જગ્યા કરવી કે કોઇને હાથ લાગે નહિ. તે વાસણો સાદાં અને ઝટ સાફ થાય તેવાં હોવાં જોઇએ, અને સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ.

જેવું દૂધ ઘરમાં આવ્યું કે તુરત સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને તેને હાલવ્યા કરવું, કે જેથી તેના ઉપર મલાઇનું પડ બંધાઇ જાય નહિ. જો પડ બંધાઇ જશે તો મલાઇ, ખોટણીમાંથી બાળક ખેંચી શકશે નહિ અને તે કહાડી નાખવી પડશે. તેમ કીધાથી શક્તિવાળો તત્વ નિકળી જશે અને બાળકની તબીએત નબળી પડશે. જેવું દૂધ ઉકાળ્યું કે તેને એક ઠંડા પાણીનાં વાસણમાં મુકી, તે પાણી અવાર નવાર બદલી, જેમ બને તેમ જલદી ઠંડું પાડી નાખવું. પછી તેને કોઇ ઠંડકવાળી ખુલ્લી જગ્યામાં મુકવું, અને તેની ઉપર મલમલનું કપડું બે પડ કરી પાણીમાં બીજવીને ઢાંકવું.

આવી રીતે તૈયાર કીધેલા દૂધમાંથી દરેક વખતે પાવાની આગમચ જેટલું જોઇએ તેટલું કહાડી, તેને પાછું ગરમ કરીને પાવું.

દરેક સ્ત્રી જો પોતાનાં પહેલાં બાળકને ઉછેરવા માટે કોઇ કાબેલ દાકટર અથવા નર્સની વારંવાર સલાહ લે, તો બાળક સહેલાઇથી ઉછરવા ઉપરાંત, તે શિક્ષણ અને અનુભવ ભવિષ્યમાં બાળકો ઉછેરવામાં તેઓને ઘણાં ઉપયોગી થઇ પડે.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકનો ખોરાક.

માનું દૂધ અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી ટકાવી રાખવા માટે સૌથી અગત્યનો ખોરાક છે. માતાનું દૂધ આપવાથી ઉપરનાં દૂધનો જોખમ દુર થશે, અને બાળકને જીવવાનો વધુ સંભવ રહેશે.

આપણી સ્ત્રીઓમાં એક ભુલભરી માન્યતા છે કે અધુરે જન્મેલાં બાળકની માતાને દૂધ આવતું નથી. કુદરત હંમેશાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરતી જાય છે.

અધુરે જન્મેલું બાળક દૂધ બરાબર ખેંચી શકતું નથી, માટે જોર વાપરયા વગર માતાએ છાતી ધીમે ધીમે દાબીને, દૂધ કહાડવું અને પછી તે ચમચીએ પાવું. પહેલાં નિકળવું મુસ્કીલ પડે તો કોઇ બીજાં બાળકને અવાર નવાર છાતી આપવી, કે જેથી દૂધ છુટવા માંડશે. આવી રીતે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી આપ્યા પછી બાળકને છાતી આપવી, પણ ધવડાવતી વખતે પણ તેને બરાબર ગરમ કપડાંમાં લપેટેલું રાખવું જોઇએ. ઉંચકમેલ કરતી વખતે પણ ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. તેનું બિછાનું સુવાડવા આગમચ પાછું ગરમ કરવું જોઇએ.

બાળક જો નબળું હોય અને દૂધ ખેંચી શકતું નહિ હોય તો લાંબો વખત સુધી માતાનું દૂધ કહાડીને પાવું વધુ ફાયદાકારક છે.

દૂધ પાવામાં ધીરજ અને સંભાળ લેવી ઘણી જરૂરની છે. જો એકકી વખતે ઠીક ઠીક પી શકે તો બે બે કલાકે નિયમિતપણે પાવું, પણ જો ફકત થોડાં ટીપાંજ ચુસી શકતું હોય તો, દોઢ કલાકે આપવું. જેવું ઠીક પ્રમાણમાં લઇ શકે કે બે બે કલાકે આપવું જોઇએ, અને જેમ જેમ મોટું થતું જાય, તેમ તેમ સાધારણ બાળકને આપ્યે તે નિયમ ઉપર આપવું.

ઉપરનું દૂધ.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી એટલી બધી જોખમ ભરેલી છે, કે તેમાં બહારના બીજા જોખમો, જેવા કે ઉપરનાં દૂધનાં, ઉમેરવા નહિ જોઇએ, માટે જો માતાને દૂધ નહિ હોય, તો ધવડાવનારી આયા રોકવી વધુ લાભકારક છે. માનું કે કોઇ બીજી સ્ત્રીનું થોડું પણ દૂધ આવાં બાળક માટે ઘણું અમુલ્ય થઇ પડે છે.

તેમ નહિ બની શકે તો બકરી, ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ પાવું, અને સાધારણ બાળકને માટે દૂધમાં પાણી નાખ્યે તેનાં કરતાં થોડું વધુ નાખવું. દૂધ બે બે કલાકે પાવું કે તેની આગમચ પાવું તેનો બધો આધાર બાળકની હાલત ઉપર રહે છે. સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે કાબેલ તબીબની સલાહ નીચે બાળકને રાખવું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જો ઘટતી માવજત કરવામાં આવે છે, અને તેને જોઇતી ચીજો,—ગરમી—પુરી પાડવામાં આવે છે, હવામાં થતા ફેરફારથી બચાવવામાં આવે છે, તેને સરદી નહિ લાગે તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, અને સૌથી વધુ અને અગત્યનું જો તેને માતાનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે, તો તે ઉછરી અને જીવી શકે છે એટલુંજ નહિ, પણ ભવિષ્યમાં પુરે દિવસે જન્મેલાં બાળકના જેટલુંજ જોરાવર નિવડે છે. ઉપલી સઘળી કાળજી રાખવામાં આવે તો અધુરે જન્મેલાં બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ, જે હાલમાં સાધારણ બાળકનાં કરતાં પણ મોટું છે તે, જરૂરજ ઘટવા પામે.

દૂધ કેમ છોડવવું.

બાળકને ૯ થી ૧૨ મહીના સુધીમાં માનું દૂધ છોડવવું જોઇએ. આપણી સ્ત્રીઓમાં ખોટી માન્યતા છે કે બાળકને દૂધ લાંબો વખત આપવાથી, તેઓને બીજું બાળક થતું અટકે છે, પણ તેમ કીધાથી પોતાની તંદરોસ્તીને નુકસાન કરવા ઉપરાંત બાળક પણ નબળાં પડે છે, કારણ પાછળનું દૂધ ઝાઝું પુષ્ટિકારક હોતું નથી. દૂધ છોડવતી વખતે બનતાં સુધી ચોમાસુ અને ગરમીની મોસમ લેવી નહિ, કારણ ઉપરનું દૂધ જો બાળકને માફક આવતું નથી, તો ઘણી પિડા વેઠવી પડે છે. ધીમે ધીમે છોડવવાથી બાળકને ઉપરનું દૂધ વધુ માફક આવે છે. જો બની શકે તો ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથી દૂધ પીવાની પહેલેથી ટેવ પાડવી, કે જેથી કરીને બાટલી સાફ કરવાની કડાકુટ બચી જાય. શરૂઆતમાં થોડું પાણી ભેળીને આપવું કે જેથી બાળકને ભારી પડે નહિ, અને ધીમે ધીમે પાણી ભેળ્યા વગરનું આપવું. પહેલાં દિવસમાં એક શેર બસ થશે, પણ આગળ ચાલતાં વધારવું જોઇએ. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય અને ઉપરનો ખોરાક લેતું થાય, તેમ તેમ દૂધ કમતી કરવું જોઇએ, છતાં પણ પાંચ વરસ સુધી રોજ ચાલુ થોડું થોડું દૂધ ઘણુંજ અગત્યનું છે.

ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ બાળક માટે વાપરતી વખતે, બને તો ઘર આગળ આવી આપણા વાસણમાં દૂધ દોહી આપી જાય તેવી ગોઠવણ કરવી. તેથી દૂધ ભેળસેળ વગરનું મળવા ઉપરાંત, જાનવર અને દૂધ દોહવાવાળો તંદરોસ્ત છે કે નહિ તેની કાળજી થઇ શકે છે.

દૂધવાળા ૪૦ થી ૭૫ ટકા જેટલું પાણી ભેળીને આપે છે, એટલે થોડા પૈસા વધુ આપવાથી નરૂં દૂધ મળવા ઉપરાંત દૂધમાં ભેળાતાં મેલાં પાણીનો જોખમ દૂર થઇ, બાળકની તંદરોસ્તી બગડતી અટકે છે અને આયંદે ફાયદો થાય છે. તેવી ગોઠવણ નહિ થઇ શકે તો ભરોસેદાર ડેરીમાંથી બંધ બાટલીમાં દૂધ મંગાવવાની ગોઠવણ કરવી.

દૂધની બાટલી.

બની શકે તો પહેલેથી બાળકને ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથીજ પીવાની ટેવ પાડવી, પણ જો બાળક ઘણું નાનું હોય તો બાટલી વાપરવી. બાટલી સાદી, પહોળાં મોઢાંવાલી, અને ઝટ સાફ થઇ જાય તેવી હોવી જોઇએ.

બાટલીને ઘણીજ સાફ રાખવી જોઇએ, નહિ તો દૂધ બગડી જશે, અને બાળકની તબીઅત બગડશે. દૂધ આપ્યા પછી દરેક વખતે બાટલી અને ચોટણીને ગરમ પાણી અને સાબુથી સાફ કરવી જોઇએ, અને પછી તે બન્ને ડુબે તેમ એક પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં ખુલ્લી જગ્યામાં રાખી મુકવી.

વળી જરૂર દિવસમાં એક વખત બન્ને બાટલી અને ચોટણી એક વાસણમાં પુરતાં પાણીમાં મુકી, ધીમે ધીમે પાણીને ઉકાળવું કે જેથી બન્ને અંદરથી બરાબર સાફ થાય.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક.

દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક આપવામાં ખાસ કાળજી કરવી જોઇએ. ખોરાક જલદી હજમ થાય અને બાળક સૈાથી સરસ રીતે પોષાય તેવો હોવો જોઇએ.

બાળકનાં ઉછરવાના વખતમાં જેટલી કાળજી અપાય તેટલી થોડી છે, કારણ તેની આખી જીંદગીનો પાયો નાંખવાનો તે વખત છે.

કેટલાંકો અને ખાસ કરીને પૈસાવાળાં માતપિતાઓ માતાનું દૂધ બંધ કર્યા પછી તુરત બાળકને પેટંટ ફુડ ઉપર મુકે છે. તેઓ એમ માને છે, કે તેથી બાળક વધુ મજબુત બને છે. તંદરોસ્ત બાળકને માટે કુદરતી તાજાં દૂધ જેવી બીજી કોઇ પણ પુષ્ટિકારક ચીજ નથી. વળી મોંઘા હોવા છતાં તે ફુડના અવગુણો હોય છે, માટે ધીમે ધીમે નકકર ખોરાક આપવાથી બાળકનાં હાડકાં અને માંસ વધે છે. નકકર ખોરાક આપવા છતાં બાળકને પાંચ વરસ વેર, રોજ સહવાર સાંજ એક પ્યાલુ દૂધ સાથે આપવું જોઇએ. પહેલાં ખોરાક આપીને પછી દૂધનો ભાગ આપવો જોઇએ કે જેથી બાળક ખાવાની આના-કાની કરે નહિ.

છઠ્ઠે મહીનેથી કે જ્યારે બાળકનાં દાંત ફુટવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે ઉપરથી બધું માંસ કહાડી લઇને બાળકને હાડકું ચુસવા આપવું, અથવા જો ધર્મનો બાધ હોય તો થોડો પાઉંનો કઠણ કાંઠો આપવો. તેમ કીધાથી બાળકના પારા (અવાળુ) મજબુત થાય છે.

માનું દૂધ એકદમ છોડવ્યા પછી ધીમે ધીમે બધો નકકર ખોરાક આપવો જોઇએ. હાફ્ બૉઇલ્ડ ઇંડું, પછી ચોખા, સોજી, ઓટમીલ કે બારલીને પાણીમાં ઉકાળીને કપડાંમાંથી ગાળીને તે જેલી માફક કરીને આપવી, પછીથી ગાળવાનું તદન છોડી દેવું. આપણી ઘરની પકાવેલી વાનીના રસમાં રોટલી બોળી ચોળીને તે અથવા બાફેલા ચાવલ દાળમાં મસળીને તે ખવડાવવા. પછી ધીમે ધીમે તરકારી, પટેટા, ભાજી, ઇંડાં, ફ્રુટ, મચ્છી, ચીકન, અને બે કે અઢી વરસનું થાય ત્યારે નરમ ગોસ આપવું. ચોકલેટ, પેપરમીટ જેવી મીઠી ચીજો ઝાઝી આપવી નહિ. જેટલી ચોકસાઇ અને નિયમિતપણું દૂધમાં રાખવું ઘટારત છે, તેટલુંજ ખોરાકમાં પણ છે. વચ્ચે વચ્ચે ગમે તે થાય તોપણ ખાવાનું આપવું નહિ. બધું વખતસર રાખવું, નહિ તો બદહજમી થઇ તબીએત બગડશે.

બાળકને ઘણો લાંબો વખત ફક્ત દૂધ ઉપરજ રાખવું નહિ જોઇએ. તેમ કીધાથી બીજો ખોરાક પાચન કરવા માટે, જે

ચોક્કસ રસો હોજરીમાં બને છે, તે ખોરાકની ગેરહાજરીમાં વખતસર બનતા અટકે છે. પરિણામે બાળક મોટું થાય છે ત્યારે તેને બીજા નક્કર ખોરાક પચી શકતા નથી. **દાંત ખોરાક ચાવવા માટે કુદરતે આપ્યા છે**, અને તે ફુટે છે તે બતાવે છે કે હવે નક્કર ખોરાકની જરૂર છે.

પટેટાને બાફીને છાલ કાઢી નાખવી અને થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી અથવા પાઉં બાળકને આપવાથી તેના ઉધરભાવ માટે જોઇતા તત્વો મળે છે. આજકાલ આપણે જે ખોરાક આપણાં બાળકને આપવો જોઇએ તે જાનવરોને આપ્યે છીએ અને જે ઢોરને આપવો જોઇએ તે આપણાં બાળકને આપ્યે છીએ, તેથી બાળક નબળાં પડે છે.

દરેક ઉધરતાં બાળકની પહેલેથી જો વરસમાં બે વખત આખાં શરીરની કોઇ કાબેલ તબીબ પાસે તપાસ કરાવવામાં આવે, તો તેથી બાળકના ચોક્કસ દરદો તુરતા તુરત પકડાઇ આવી, તબીએત બગડતી બચી જાય છે. વળી દાંતનાં તબીબ પાસે પણ તેવીજ રીતે તપાસ કરાવ્યાથી દાંત વાંકા ચુંકા આવતા હોય તો તેનો ઇલાજ થઇ શકે છે. ચોક્કસ દરદો જેવાં કે ગળાંમાં થતી ટૉનસીલ્સ અને ઍડીનોઇડસ (Tonsils and Adenoids) નામની ગાંઠો, બાળક મોટાં થશે તેમ પોતીકી મેળે મટી જશે, એવા ખ્યાલથી ચલાવ્યા કરવું એ ભુલ ભરેલું છે. તેથી બાળકનો બાંધો નબળો પડે છે, અને ઉધરભાવ અટકે છે.

તેજ માફક બાળકને બરાબર નજરે આવતું નહિ હોય, અથવા કાંને સંભળાતું નહિ હોય અથવા કાંનમાંથી ચાલુ રસી જતી હોય, તો તેના પણ જો ચાંપતા ઇલાજો તુરતા તુરત કરવામાં આવતા નથી, તો ભવિષ્યમાં દુઃખ વધી જાય છે અને બાળક હેરાન થાય છે.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

બાળકનાં ચારિત્રની ખિલવણી.

ખાલી તન અને મનની કેળવણીથીજ કાંઇ એક માણસનું તોલ થતું નથી. સારા સદગુણ અને સારી ચાલ ચલણ વગર એક માણસ પોતાને કે કુટુંબને શોભા આપી શકતું નથી. ખરી કેળવણીની નેમ

તો સારૂં ચારિત્ર્ય ખિલવવાનીજ હોવી જોઇએ. સારાં શરીરને શોભાવવાને માટે સારા ગુણ અને સારી રીતભાતની ઘણી જરૂર છે.

ટુંકમાં કહીએ તો એ કે ફક્ત બાળકના શરીરને પોષવામાંજ કાંઇ માબાપની ફરજ સમાઇ જતી નથી, પણ તેને ધાર્મિક, નિતિમાન, અને આબરૂદાર બનાવવાની, એટલે તેનું ચારિત્ર સારૂં બનાવવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આ તો જાણીતી બીના છે કે ગમે તેવાં સારાં અને આબરૂદાર કુટુંબમાં અવતરવા છતાં, ગમે તેવો મજબુત બાંધો, મોટા ઓધ્ધા અને ડીગ્રીઓ ધરાવવા છતાં, ઘણા સ્ત્રી પુરૂષો નીતિ અને ધર્મની લાગણીની ગેરહાજરીમાં ખરૂં માન અને મરતબો મેળવી શકતાં નથી, કે નથી તેઓ કોમ કે દેશને ઉપયોગી થઇ પડતાં.

બાળકોનાં ભલાં અર્થે લડાઇ પછી પશ્ચિમના દેશોમાં તરેહવાર હીલચાલો ઉપાડી લેવામાં આવી છે, તેમાં જેને સૌથી અગત્યની જગ્યા આપવામાં આવે છે, તે તેઓનું ચારિત્ર છે, કારણ દરેક ઠેકાણે તેની અગત્યતા સ્વિકારવામાં આવી છે. યુરોપ અમેરીકાનાં બાહોશ ભેજાં તે નેમ કેમ ફત્તેહમંદીથી પાર પાડવી તે પાછળ રોકાઇ ગયાં છે. તેને પરિણામે ત્યાં કેટલીક સંસ્થાઓ ઉભી થઇ છે, જેઓની એક નેમ માબાપ અને શિક્ષકોને ભેગાં મળવાની તક આપવાની છે, કે જેથી તેઓ બાળકનાં ભલાં અર્થે વાદવિવાદ કરી, પોતાની મુશ્કેલીઓનો નિવેડો લાવી શકે. તેવા વખતમાં હિંદ દેશમાં નીરાંતે બેસી રહેવું પાલવે નહિ.

બાળકની એક ઘર સાથ સરખામણી.

બાળકની જીંદગીની એક ઘર સાથ સરખામણી કરી શકાય. એક ઘરનો (૧) પાયો ઘરખમ હોય છે, (૨) તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાયલો હોય છે, (૩) તેની રચના અનુભવી અને લાયક ઇજનેરોએ ઘડેલી હોય છે, (૪) તેના બહારના દેખાવ કરતાં અંદરની ગોઠવણ સગવડ, સુખશાંતી અને તંદરોસ્તીના નિયમ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હોય છે અને (૫) સૌથી વધુ અગત્યનું, ખુદ ઘરધણીની જાતી દેખરેખ હેઠલ તે બંધાય છે, તો તે ઘર લાંબો વખત ટકે છે, અને તે ઉપર ઝાઝી મરામત કરવી પડતી નથી, એટલે આયંદે ઘરધણીને લાભ થાય છે.

રેતી અથવા કાચી માટીના પાયા ઉપર તાજમહાલ જેવા મોટા મહેલો બંધાઇ શકતા નથી. તેજ પ્રમાણે માણુસ જાતના નબળા પાયા ઉપર સંગીન સદ્ગુણોથી ભરપુર ચારિત્ર પ્રગટી નિકળતું નથી, અને સંગીન ચારિત્ર વગર એક કુટુંબ, દેશ કે કોમ સંગીન હાલત ઉપર આવી શકે નહિ, એ સમજવું સહેલ છે.

આગળના જમાનાનાં બાંધેલાં ઘરો સેંકડો વરસો સુધી સંગીન હાલતમાં ટકી રહ્યાં છે, જ્યારે આજકાલનાં ઘરો તેથી અડધો પણ વખત ટકતાં નથી તેનું કારણ એ છે કે, તે બાંધવામાં સારો માલ-મસાલો વપરાતો નથી, અને બાંધનાર ધણીની જાતી દેખરેખ હોતી નથી. તેવીજ રીતે આજકાલનાં માણુસો આગળની માફક સારી તંદરોસ્તી ધરાવતાં નથી અને આગળનાં જેવાં નીતિમાન નિવડતાં નથી, તેનું કારણ આગળનાં જેવી બાળકની તંદરોસ્તીની સંભાળની, અને ધર્મ તથા નીતિરીતિની તાલિમની ગેરહાજરી છે. ટુકમાં બોલતાં ઘરની સંગીન કેળવણીની ગેરહાજરીને લીધે મુળ પાયોજ ઢીલો પડી ગયો છે, એટલે કુદરતી રીતે તે ઉપર સંગીન ઇમારત ઉભી થઇ શકતી નથી.

બાળકનું શરીર ઘર જેવુંજ છે. જેવું બાંધવા અને સણુગારવા માંગો તેવું થશે. જોઇએ તો તાજમહાલ જેવું સંગીન બનાવો, યા તો કચરા જેવું નકામું બનાવો! જોઇએ તો તે ઘરને હીરા જેવી કિમતી અને નિર્મળ ચીજોથી સણુગારો, કે જોઇએ તો ધૂળનાં ઢગલાથી એબલગામનું બનાવો! તે સર્વ માબાપના હાથમાં છે.

એક મકાનમાં જો સારાં અને સુઘડ માણુસો એક યા બીજા કારણે, વસતાં નથી તો તેમાં ગંદા માણુસો આવીને વસે છે, તેજ મીસાલ તમારાં ખાકી બાંધેલાં પૂતળામાં જો ફિરેસ્તા રહી શકશે નહિ તો જરૂરજ સેતાન ત્યાં વાસો કરશે!!

જેમ મૂર્તી વગર એક મંદિર બની શકતું નથી, અથવા મૂર્તી વગરનાં મંદિરની કોઇ પુજા કરતું નથી, તેમ માણુસનાં ખાકી મંદિરમાં ખુદાની હસતી હોતી નથી તો દુનિયા તેને કદી પુજવાની નથી.

જ્યારથી આપણે સુધારા વધારામાં આગળ પડતો ભાગ લેતાં શિખ્યાં છીએ, ત્યારથી આપણાં બાળક તરફની અગત્યની ફરજમાં પછાત પડયાં છીએ, કારણુ સંગીન ઘરની કેળવણી દિનપર દિન સદંતર નાબુદ થાય છે.

સુધારો.

વખત અને સંજોગને અનુસરતા રહેણી કરણી, કેળવણી અને પોશાકમાં ફેરફાર માણુસ જાતની જીંદગીમાં થયા વગર રહેતા નથી તે કબુલવા છતાં, તે ફેરફારનાં પરિણામ લાભકારક હોવાં જોઇએ. જે ફેરફારથી ગેરફાયદા થાય તે સુધારો નહિ, પણ કુધારો ગણાય છે.

સુધારાનો અર્થ ફક્ત ઇંગ્રેજી કેળવણી, અને યુનીવરસીટીની ડીગ્રીમાં સમાયલો હોતો નથી, પણ તે કેળવણીના પ્રતાપે બાળકો વધુ ધાર્મિક અને નીતિમાન થવાં જોઇએ, માનસાઇ ખાસીયતો સુધરવી જોઇએ, અને તેઓ સુખી અને સંતોષી થવાં જોઇએ.

હિંદ દેશમાં આગળના વખતમાં ઝાઝી ઉંચી કેળવણી અપાતી હતી નહિ, છતાં દેશ આબાદ હાલતમાં હતો. જયારે આજે આપણી હાલત તેવી નથી, તેનું કારણ શું? વગર શકે આપણે અખત્યાર કીધેલા સુધારા સંગીન નિવડયા નથી.

આગળા વખતમાં પારસી કોમમાં પણ, નિશાળ કરતાં ઘરની સંગીન કેળવણી ઉપર માબાપો જાતે પોતે વધુ ધ્યાન આપતાં હતાં. નાનપણથીજ સફાઇ, સુઘડાઇ, સારી ચાલચલણ, રીતભાત, સ્વભાવ, નમનતાઇ, સચ્ચાઇ, તાબેદારી, પ્રમાણિકપણું, મોટાંને માન ઇઝત આપવાનું શિખવતાં હતાં, અને ધર્મનું જ્ઞાન આપતાં હતાં. વળી તેઓ ઉપર ઘટતો કાબુ રાખતાં હતાં. છોકરીઓને નાનપણથીજ ઘરનાં વડાંઓ બાળક ઉછેરવાનાં તથા ઘરનાં બીજા કામની વહેવારૂ તાલિમ આપતાં હતાં. છોકરાઓને તેઓને ઉપયોગી થઇ પડે તેટલું ઇંગ્રેજી અને ગુજરાતી જ્ઞાન આપી, ઘરનાં વડાંઓ નાનપણથીજ પોતાની સાથે પોતાના કામ ધંધાનાં ઠેકાણાંપર લઇ જતા હતા. એટલે નાનપણથીજ તે ધંધામાં ઉલટ લેતાં શિખતા અને મોટપણે બાપીકા ધંધામાં જોડાતા હતા, પણ આજકાલ તે મામલો તદન બદલાઇ ગયો છે. શ્રીમંતોએ ભાડેના નોકર અને શિક્ષકો ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું અને કેળવવાનું સોંપી દીધું છે, જ્યારે આ હરીફાઇના જમાનામાં ગરીબોને પોતાનાં બાળકની ઘટતી કાળજી કરવા પાછળ વખત મલતો નથી.

હિંદુસ્તાન દેશનાં લોકોની મનોવૃત્તિ અને ચાલચલણમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ નિશાળમાં અપાતી કેળવણી છે. તેથી રાજ કરતી

કોમને સુધરેલી કોમ તરીકે, તથા વીલાયત તરફના મુલકોને સુધરેલા તરીકે, તેઓએ માની લીધા છે, પરિણામે તે કોમ અને મુલકોમાં જે પણ રીતભાત, સંસારી રિવાજ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત અખત્યાર કરવામાં આવે છે, તે બધું સારૂ હોવું જોઇએ એવું માની લીધું છે. તેજ કારણસર અંગ્રેજી કેળવણીને અવશ્ય ગણી અને સરકારે ઘડી કહાડેલા અભ્યાસક્રમને સંપૂર્ણ સમજી, તે ઉપર વિશ્વાસ મુકી નીરાંતે બેઠાં છે. અંગ્રેજી છોકરાંઓની શાળામાં બાળકોને ધર્મની કેળવણી ફરજ્યાત અપાય છે, તન ખિલવવા અને રમત ગમત પાછળ ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે, અને વળી વિવેક, સારી રીતભાત અને નીતિ શિખવવામાં આવે છે. જ્યારે દેશી શાળામાં સરકાર ધર્મ વચ્ચે આડે નહિ આવવાનાં બહાનાં હેઠળ ફકત ભરડવાની કેળવણી આપે છે.

વધુમાં કમનસીબે માબાપોને પોતાનાં બાળકોને મૅટ્રિક કરવાનો અને યુનીવરસીટીની મોટી ડીગ્રીઓ આપવાનો અભખરો વધી પડયો છે, એટલે તે ઉપરજ વધુ ધ્યાન અપાય છે. ઘરની સંગીન કેળવણી દિનપર દિન નાબુદ થતી જાય છે, અને ધર્મનું શિક્ષણ તથા નીતિરીતિના પાઠો નથી માબાપો પોતે આપતાં, કે નથી શાળામાં અપાતાં. પરિણામે બાળકની હાલત "ધોબીનો કુતરો નહિ ઘરનો કે નહિ ઘાટનો" જેવી થાય છે.

સારૂં ચારિત્ર કેમ ખિલવવું.

પહેલેથીજ જો દૂધ પાવામાં, ઝાડા પીસાબ કરાવામાં અને ઉંઘની બાબદમાં નિયમિતપણે કામ લીધું હશે, તો બાળકને મોટાં થતાં સારી આદત, રીતભાત અને Discipline વગેરે શિખવવાનું સહેલ થઇ પડશે. ઘણાંકો ખોટો ખ્યાલ ધરાવે છે કે અણસમજ બાળક ઉપર તે સખ્ખતાઇ વાપરવા બરાબર છે. ફકત વખતસરજ દૂધ પાવામાં આવે અને ગમે તેવું રડે છતાં, વચમાં દૂધ નહિ અપાય તો થોડા વખતમાં બાળક સમજશે કે તેને કાંઇ મળતું નથી, તેથી નાહકનો કંટાળો આપતું બંધ પડશે. તેવીજ રીતે હીચ નાખવાની અથવા હાથમાં લઇને હીલવવાની ટેવ પણ પહેલેથી પાડવી નહિ. દરેક જણ એટલુ તો જાણતા હશે કે, જે નાનાં બાળકની માતા હાથમાં

લઇને વખતો વખત પીસાબ કે ઝાડા કરાવે છે, તે બાળક બિછાના ખરાબ કરતું નથી, પણ રડી અથવા કાંસીને પોતાની હાજત તરફ આસપાસનાંઓનું ધ્યાન ખેંચે છે. જો તે અણસમજ હોય તો આ બાબદમાં કેમ સમજી શકે છે?

પહેલેથીજ બાળકને વખતસર સુવા અગાઉ અને સુઇ ઉઠયા પછી, ફરવા જવા અગાઉ અને ફરીને આવ્યા પછી, તેમજ અવારનવાર વચ્ચે પણ પીસાબ કરાવવાથી ગોદડી, બિછાનાં વગેરે ધોવાની મહેનત બચી જાય છે. કેટલીક માતાઓ એટલી બેપરવા હોય છે કે તેવી સારી ટેવ પાડતાં નથી એટલુંજ નહિ, પણ ભીનાં બાળોટીયાં અને બિછાનાંમાં લાંબો વખત બાળકને નાખી મુકે છે. કેટલીક વખતે બાળકના બિછાનાં ઉપર, કે મા સાથે બિછાનાંમાં બાળક સુવે છે તો ઢોલ્યાના બિછાનાં ઉપર મોટી પતરાવળો પડે છે, અને તેમાંથી ઘણી દુરગંધ નીકળે છે, જેથી બાળકની તેમજ તે ઓરડામાં સુતાં મોટાં માણસોની તબીએત બગડે છે. તે બધી પિડા સારી ટેવ નાનપણથીજ પાડવાથી મટી જશે. અલબતાં પહેલાં ઘણી ધીરજ રાખવી પડશે અને તકલીફ ઉઠાવવી પડશે, પણ આયંદે તે બાળક છેક નાનપણથી તે મોટું થશે ત્યાં સુધી એટલું સહેલાઇથી ઉછેરી શકાશે, કે તે બધી તકલીફનો હજાર દરજજે બદલો મળી જશે.

ગમે તેવાં બાળક લાડકાં હોય અથવા એકપુરાં હોય છતાં તેઓ સાથે મક્કમપણે વર્તવું જોઇએ. માબાપો વારંવાર દમદાટી કરે છે, પણ પોતાનો બોલ પાળતાં નહિ હોવાથી, બાળકો સમજે છે કે તે અમથી ધમકી છે, અને તેથી માબાપ માટે માન નહિ રહેવા ઉપરાંત તેઓ ઉપર સારી અસર થતી નથી. પહેલેથી બાળક સમજનું થયું કે ખાવાની ને રમવાની બાબદમાં જો એક વખત ના કહ્યું તો મક્કમપણે તે નહિજ કરવાથી ભવિષ્યમાં બાળકો પોતાનાં મન, જુસ્સાઓ અને ઇચ્છા ઉપર કાબુ રાખતાં અને માબાપને તાબેદાર થતાં શિખશે. કેટલાંક માબાપો બાળકને નાનપણમાં હદ બહારનો લાડ લડાવે છે, જે માગે તે આપે છે, અને જેમ કહે તેમ પોતે વર્તે છે, અને પછી મોટપણે તેજ બુરી ટેવ માટે બાળકને હાડમાર કરે છે. મોટા વીદ્વાનોનું માનવું છે કે આજના જમાનામાં ગરમીનાં દરદો તેમજ દારૂ તથા જુગારનો

શોખ વધી પડયો છે તેનું કારણ એ છે કે બાળકની અણઘટતી ઇચ્છાની બાબતમાં બચપણથી માબાપો મક્કમપણે ના કહી તેઓને પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખતાં શિખવતાં નથી. નાનપણમાં થયેલી અસર અને સારી ટેવ આખી જીંદગી સુધી બાળકના મનપર ઠસી રહે છે અને તે ભુલાતી નથી. સારી ટેવ પાડવી જેટલી મુસ્કીલ નથી, તેટલી ખરાબ ટેવ પડયા પછી તોડવી મુસ્કીલ છે. પહેલેથી સારી ટેવ પાડવાથી અને બાળકના મન ઉપર સારો છાપ ઠેસવવાથી ભવિષ્યમાં તેને ઉછેરવાનું અને કેળવણી આપવાનું કામ ઘણું સહેલું થઇ પડશે.

જેમ બાળક પેટમાં હોય છે ત્યારે માબાપની તબીએત અને માની મનની હાલતથી બાળક ઉપર અસર થાય છે, તેવીજ રીતે જનમ્યાં પછી મા અને બાપની રીતભાત અને ચાલચલણથી બાળક ઉપર અસર થાય છે. નાનાં બાળકો મોટાંની નકલ કરવામાં બહાદુર હોય છે તેથી કોણ અજાણ્યું છે ? જેવી વાતાવરણમાં બાળક ઉધરે છે, તેવી રીતભાત તે શિખે છે. મા અથવા બાપ દારૂ પીતાં હોય, ઘરમાં કજીયા કંકાસ કરતાં હોય, ભાંડ ભાષા વાપરતાં હોય, તો તેવી વાતાવરણમાં ઉધરેલાં બાળકો તેવાંજ નિવડે તેમાં નવાઇ શી? કોઇ વખતે નાનાં બાળકો ખરાબ શબ્દો ઉચ્ચારે છે, તો મોટાંઓ ખુબ ગમત મેલવે છે, પણ બાળક મોટું થતાં તેજ વાંક માટે તેને ઠપકો આપે છે તે શું વાજબી છે? તેટલાં માટે બાળકને સૌથી સારી રીતે ઉધારવાનો જે મોટો અગત્યનો ઇલાજ છે તે એ, કે ખુદ માબાપે પોતે પોતાના સારા દાખલાથી બાળકના મન ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઇએ. માબાપે પોતે પોતાનાં મન ઉપર કાબુ રાખવો અને કદી પણ ધણી ધણીયાણીએ બાળકની હાજરીમાં પોતાના વરવાંધાઓ ચુકવવા નહિ, અથવા જેમ ગમે તેમ એકમેક તરફ વર્તવું નહિ.

પહેલેથીજ બાળક જેવું સમજમાં આવ્યું અને બોલતું ચાલતું થયું, કે તેની રોજીંદી જીંદગીમાં નિયમિતપણે અને વખતસર પોતાનાં શરીરની જતન લેતાં શિખવવું. સહવારે ઉઠયું કે મ્હોડું હાથ ધોતાં, તેને લાયકનો નાનો દાંતનો બ્રશ આપી અથવા આંગલાં ઉપર દાતણ આપી દાંત સાફ કરતાં, વખતસર ન્હાઇ ધોઇ કપડાં બદલતાં, રમતી વખતે કપડાં ખરાબ નહિ કરતાં, તથા રમકડાં વગેરેની સંભાળ લેતાં

બરાબર શિખવવું જોઇએ. નાનપણથીજ તેને બીજાં બાળકો સાથે સુજી સમજીને રમતાં, તથા કોઇ વખતે પોતાના રમકડાં બીજાં નાનાં બાળકને આપી દેતાં શિખવવું જોઇએ, કે જેથી તે ભવિષ્યમાં એકલપેટું બને નહિ. રમી રહ્યા પછી પોતાનાં રમકડાં પાછાં તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું કે જેથી ઘર અખતર જેવું રહે નહિ. તેવીજ રીતે તેના કપડાં અને વાપરવાની ચીજો તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું. તે બધું વખે સખે કરે કે કપડાં સાફ રાખે ત્યારે તેને શાબાશી અને ઉત્તેજનના શબ્દો કહેવા જોઇએ, કે જેથી ભવિષ્યમાં પ્રશંસા મેળવવાની હોંશમાં તે બધી ચીજો નિયમિતપણે બરાબર કરવાનું ચાલુ રાખે.

કદી પણ બાળકને માબાપે પોતાની ઉપર અથવા બીજાં નાનાં બાળકો ઉપર સરસાઇ ભોગવવા દેવી નહિ જોઇએ. અલબતાં તેઓ સાથે વાજબી રીતે વર્તવું જોઇએ. ઘરનાં તેમજ બહારનાં આવ્યાં ગયાં મોટાંઓને માન આપીને ચાલતાં શિખવવું જોઇએ. ગમે તેવાં લાડકાં અથવા એકપુરાં બાળકને પણ સારી કેળવણી આપવાથી, અને સારી ટેવ પાડવાથી, ભવિષ્યમાં તે પોતે પણ સુખી થશે અને ઘડપણમાં માબાપને પણ સુખી કરશે.

કેટલાંક બાળકો સમજના થતાં માબાપને તરેહવાર સવાલો પુછે છે. એવી વખતે માથાકુટ કોણ કરે, કરીને તેને ઇલાહી ટપ્પે, ઉડાવનારા જવાબ નહિ આપતાં, અથવા ધમકાવીને ચુપ નહિ રાખતાં કાળજીથી તેનું મન સમજી શકે તેટલું, અને સહેલી ભાષામાં તેને જવાબ આપવો. કદી પણ તેને જુઠું કહેવું નહિ, કારણ બાળકને માબાપ માટે મોટું માન અને ઉંચું મત હોય છે, તે ખોઇ દેવા જેવાં પગલાં કદી ભરવાં નહિ. એક વખત બાળકને માલમ પડશે કે તેને ખોટું સમજાવવામાં આવ્યું છે, તો ભવિષ્યમાં હંમેશ માટે માબાપ ઉપરથી તેનો વિશ્વાસ ઉઠી જશે. એક બાળક સવાલ પુછે છે, તે દેખાડે છે કે તેનું ભેજું ખિલે છે. એક ભેજાંને ખિલતું કોઇ પણ રીતે અટકાવી શકાતું નથી. વળી બાળકો ઘણી વખત એટલાં હઠીલાં હોય છે, કે એક સવાલનો માબાપ તરફથી જો સંતોષકારક જવાબ મળતો નથી, તો તેઓ નોકર કે કોઇ ભલતાં સલતાંને પુછીને તેનો જવાબ મેળવવાની કોશેશ કરે છે. આવાં માણસો વાંધાભરી રીતે અને ખરાબ ભાષામાં જવાબ આપે છે, માટે માબાપોએજ એવા સવાલોના જવાબો સારી

રીતે આપવા. તેમ કીધાથી માબાપ અને બાળક વચ્ચે વિશ્વાસ બેસે છે, અને ભવિષ્યમાં મુશ્કેલીના હીંગામમાં બાળક સલાહ માટે માબાપ પાસે જાય છે. નહિ તો પરાયાંની સલાહથી તેઓની જીંદગીને હાની પુગે છે. દાખલા તરીકે કુટુંબમાં ભાઇ કે બહેનની આમદ થતી વખતે નાના બાળકો સવાલ પુછે છે, "એ બેબી કયાંથી આવ્યું?" "દાક્ટર પોતાની બૅગમાં લઇ આવ્યા" કરીને સાધારણ રીતે જવાબ આપવામાં આવે છે, તેને બદલે તેને સમજાવવામાં આવે કે "જેમ કુતરી કે બીલાડીને બાળક થાય છે, તેમ માતાનાં પેટમાંથી બાળક આવે છે. બાળક નાજુક હોય છે તેથી માતાના પેટમાં એક કોથળીમાં તેને સંભાળીને રાખવામાં આવે છે, અને જયારે મોટું થાય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે," તો વધુ સારી અસર થાય. બાળકને વળી એમ પણ સમજાવવામાં આવે કે એ બાબદસર તેને કોઇ સાથે વાત નહિ કરવી, અને તેને વધુ ખાતરી આપવામાં આવે કે તે મોટું થશે અને સમજમાં આવશે ત્યારે માબાપ પોતેજ, તે બાબદની પુરતી સમજણ આપશે, તો બાળક કોઇ અભણ કે અણસમજ માણસ મારફતે આ એક મહાન અને ઉમદા કુદરતના બનાવ વીશે ખોટા અને નુકસાનકારક ખ્યાલ મેળવશે નહિ.

બાળક સમજનું થતાં પીકચરની ચોપડીઓ આપી, તેની સમજણ આપવાથી અને સવાલ જવાબ કરવાથી તેને અનુમાન કરવાની ટેવ પડશે, અને યાદદાસ્ત શક્તિ ખિલશે.

ધણાં તોફાની બારકસોને નાનપણથી સમજાવી પટાવીને, ઘરને લગતી નાની નાની ચીજો કરાવવાથી તેઓ કાબુમાં રહે છે, અને ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી થતાં શિખે છે. સમજનું થાય ત્યાં સુધી તેમ કરવાનું જો ચાલુ રાખવામાં આવે, તો આજકાલ આપણા ઉધરતા છોકરા છોકરીઓમાં હાથે જાતે કામ કરવાની જે ખોટી સુગ અને શરમ છે, તે ધીમે ધીમે નિકળી જવા પામે.

ધર્મનું શિક્ષણ.

નાનપણથીજ બાળકોને ધર્મનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ, અને તેના ફરમાનને માન આપતાં શિખવવું જોઇએ. સમજનું થતાં રોજ રાતે સુતી વખતે ખુદા પાસે પોતાને માટે તેમજ માબાપ માટે સારી દુવા માગતાં શિખવવું જોઇએ, કે મોટપણે ધર્મ વિસારી બેસે નહિ.

વળી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય, તેમ તેમ ધર્મનું વધુ ને વધુ જ્ઞાન તેને આપવું જોઇએ. ધર્મ વગરનું ઇનશાન ઢોર સમાન છે.

સારૂં ચારિત્ર ખિલવવા માટે અને સદા સત્યને રસ્તે ચાલવા માટે સૌથી અગત્યની ચીજ ધર્મ છે. આજકાલતો માનવી તંદરોસ્ત અને આબાદ હાલતમાં હોય છે ત્યારે ઘણીવાર ઇશ્વરને ભુલી જાય છે, અને દુઃખ પડે છે ત્યારેજ તેને યાદ કરે છે.

આપણા દેશમાં આગળ વધતી કોમોમાં ધર્મ તરફ લોકોની બેદરકારી અને કમઆસ્થા થઇ છે, અને તે કારણથી માણસના વિચાર, વચન અને કાર્યો ઉપર ધર્મ જે આંકોષ મુકે છે, તે ઘણે દરજ્જે દુર થયો છે. માણસની જીંદગીમા બહારનાં દુન્યવી ખેંચાણો તથા અંદરના જુસ્સાઓ ઉપર કાબુ રાખવા માટે ધર્મ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, કારણ તે માણસને કરણીનો કાયદો શિખવે છે. પોતે જે વિચારશે, બોલશે યા કરશે, તેને માટે આયંદે તે જવાબદાર રહેશે, એમ સમજતાં સદગુણી જીંદગી ગુજારવી સહેલ થઇ પડે છે.

ધર્મી તે માણસ નહિ કહેવાય કે જે કલાકો સુધી રોજ ચોપડી લઇને ભણે, પણ ટક મળવે તારી મારી ગરદન કાપે, અથવા પોતાની ફરજો અદા કરવામાં પછાત પડી, ભણવાનું ચાલુ રાખે. ખરો ધર્મી, તે માણસ છે કે જે ચોપડી લઇને ભણતો નહિ હોવા છતાં, ખુદાને સદા પોતાનાં જીગરમાં લઇને ફરતો હોય, ખુદાઇ રાહપર ચાલતો હોય, સદગુણી જીંદગી ગુજારતો હોય, પોતાની ફરજો સારી રીતે અને ખુશીથી બજાવતો હોય, અને એકલો પોતાને માટેજ નહિ જીવતાં, કુટુંબ, કોમ અને દેશનાં ભલાં અર્થે પોતાની જીંદગીનો બધો નહિ તો થોડો ઘણો વખત પણ અર્પણ કરતો હોય.

આજે કેટલાંકો પોતાનો ધર્મ સમજવાની તકલીફ લેતાં નથી, પણ પારકા ધર્મો તરફ દોરવાય છે અને તરેહવાર ફતવાઓ પાછળ વખત અને પૈસાની બરબાદી કરે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ધર્મની કેળવણી નથી ઘરમાં અપાતી, કે નથી નિશાળમાં અપાતી. ખુદ માબાપો પોતેજ ધર્મનાં ફરમાનો સમજે નહિ તો બાળકને શું સમજાવે? દેશીઓની કેટળીક નિશાળોમાં હાલમાં ધર્મનું જ્ઞાન અપાય છે તે વખાણવા જોગ છે, પણ ફકત ચોપડીમાંથી તરજુમો કરીને બેસી નહિ રહેતાં, તે શિક્ષણ જીંદગીમાં કેમ કામે લગાડવું, તે સમજાવવું જોઇએ. સૌથી વધુ

અગત્યનું તો એ છે કે તેઓને ધર્મનાં બીજાં સર્વ ફરમાનો જેવાં કે સચ્ચાઇ, તાબેદારી, પ્રમાણિકપણું, તેમજ પવિત્ર જીંદગી, સારી રીતભાત, કુટુંબનાં વડાં તરફ માન ઇઝતથી કેમ ચાલવું; વગેરે, સમજાવવું અને શિખવવું જોઇએ. તેમ થવાથી જરૂર અસલ જેવું થોડું ઘણું પણ ધર્મનું ઝેહેન અને ઇતબાર પ્રગટી નિકળશે.

આજકાલનો ઉધરતો વર્ગ ઉછાછળો, બેઅદબ અને રીતભાત વગરનો હોવાની ઘણે ઠેકાણેથી ફરીયાદ થાય છે, પણ તેમાં તે લોકનો ઝાઝો કસુર નથી, કસુર ખોટી કેળવણીનો છે. પહેલેથીજ કુમલાં મન ઉપર સારા ગુણો ઠેસવવાને બદલે નાનું અણસમજ છે, દહાડે વારેનું થઇને શિખશે કરીને માબાપ બેદરકાર રહે છે; મોટપણે તે લોકની ટેવ બરાબર ઘડાઇ ચુકેલી હોવાથી, અને ઘણું મોડું થવાથી, ગમે તેવી કાળજી અને જહેમત છતાં પણ બાળક સુધરતાં નથી.

સારી રીતભાત.

નાનપણથીજ બાળકને ઘરમાં સારી રીતભાત વાપરતાં શિખવવું જોઇએ. બહાર કેવી રીતે વર્તવું, આબરૂ અંદાજથી ચાલવું, ખરાબ ભાષા વાપરવી નહિ, વગેરે ચીજો નાનપણથીજ શિખવવી જોઇયે. જો તેને તે શિખવવામાં નહિ આવે તો ખરૂં ખોટું બાળક કેમ સમજી શકે.

બાળક ઉપર ઘટતો આંકોષ રાખવાની અગત્યતા.

બાળકો ઉપર પુરતો આંકોષ રાખવો જોઇએ. તેઓ કેવી રીતે પોતાનો વખત પસાર કરે છે, ફરવા જાય છે ત્યારે કોણુ સાથે રમે છે, બહાર કેવી રીતે વર્તે છે, નિશાળમાં કેવી જાતનું શિક્ષણ અપાય છે, અને પોતાનાં બાળકોને કોણનાં હાથમાં સોંપે છે, તેની કાલજી રાખવાની માબાપની પવિત્ર ફરજ છે.

નાનાં બાળક બહાર નોકરો સાથે ફરવા જાય છે, ત્યારે નોકરો જે ગમે તે બિભિષ્ટ ભાષા બોલે છે તે સાંભળીને તેઓ શિખે છે, અથવા નોકરો માંહોમાંહે વાત કરે છે તેટલાં બાળક બીન ઇચ્છવા જોગ સાથીઓ સાથે રમત કરતાં ખરાબ ટેવ અને રીતભાત શિખે છે.

નાનપણથીજ રોજ રાતે સુતી વખતે બે પાંચ મીનીટ આખો દહાડો શું કીધું, તે જાણવાની મા કે બાપ કોષેશ કરે તો કાંઇ પણ ખરાબ ટેવ બાળકને પડતી હોય તે તરત જણાઇ આવે, અને સમજાવીને તુરત તોડી નાખવાનું બની શકે છે.

ઘણાં બાળકો મોટાં થતાં અનઘટતું છુટ્ટાપણું લે છે અને ન છાજતી રીતે વર્તે છે, તેનું કારણ એ છે કે નાનપણથીજ વાલીઓ તેઓ ઉપર પુરતો આંકોષ રાખતાં નથી.

સચ્ચાઇ અને પ્રમાણીકપણું.

નાનપણથીજ બાળકને સાચ્ચું બોલતાં અને પ્રમાણિકપણે વર્તતાં શિખવવું જોઇએ. તેનું જુઠું લઇ ચલાવવું જોઇએ નહિ. જે છોકરૂં ઘરમાં જુઠું બોલી અને અપ્રમાણિકપણે વર્તીને ફાવી ગયું હશે, તે નિશાળમાં પણ ખોટું બોલશે, ઠગાઇ કરશે, અને સૌથી વધુ, આગળ ચાલતાં કામ ધંધામાં પણ તેમ કરી, આયંદે કુટુંબ, કોમ અને દેશને હાની પુગાડશે. મોટા મોટા ઓધ્ધેદારો લાંચ રૂસવત લઇને ગરીબ લોકને નુકસાન કરે છે અને દેશને પછાત નાંખે છે, તેવા દાખલાથી કોણ અજાણ્યું છે?

સાદાઇ અને કરકસર.

નાનપણથીજ બાળકને સાદાં કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ, અને કપડાં, રમકડાં વગેરેની પૂરતી સંભાળ લેતાં શિખવવું જોઇએ. નાહકમાં કપડાં ફાડતોડ કરતાં, અથવા રમકડાં ભાંજફોડ કરતાં તેઓને અટકાવવાં જોઇએ, કે જેથી કરકસર કરતાં શિખે. એ ગુણ ખીલવવાની સૌથી સરસ રીત એ છે કે, નાનપણથીજ પૈસા એકઠા કરવાનો એક નાનો દાબડો બાળકને આપવો કે તેમાં પૈસા એકઠા કરવાની લાલચથી તે કરકસર કરતાં શિખે. વળી તે ઉપરાંત જો તે પૈસા તે બાળકને નામે બેંકમાં મુકવામાં આવે તો આગળ ચાલતાં તેને કેળવણીમાં કામ આવે.

મોજશોખ અને રમત ગમત.

અલબતાં બાળકને મોજશોખના સાધનો પુરાં પાડવા જોઇએ, પણ તે સંભાળીને કરવું જોઇએ, નહિ તો ફરવા હરવાનો અને મોજ-મજાહનો શોખ એટલો બધો વધી પડશે કે મોટું થતાં બાળક શિખવા

ઉપર પૂરતું ધ્યાન નહિ આપશે. ઘણા નાનાં બાળકને નાટક સીનેમામાં લઇ જવું જોઇએ નહિ.

નાનપણમાં બાળકને રમીનેજ દહાડા પસાર કરવાના છે, અને જેમ તે રમશે, દોડશે, તેમ તેનું શરીર ખિલશે. ઘણાં માબાપો જરા બાળક દોડયું તો પડી જાય તેની બ્હીકથી તેને તેમ કરતાં અટકાવે છે, મસ્તી તોફાન કીધું તો ધાક ધમકી આપે છે, તેમ થવું જોઇએ નહિ. એ એક તંદરોસ્ત ઉધરભાવની નિશાની છે અને તેને અટકાવવાથી બાળક બીજી હાનીકારક રમતમાં વખત પસાર કરશે. તેવાં મસ્તીખોર બાળકની રમતને સારે રસ્તે દોરવવાની કોષેશ કરવી જોઇએ.

વધુમાં, માબાપે બાળકની રમતમાં ભાગ લેવા જોઇએ, કે જેથી માબાપ અને બાળક વચ્ચે પ્રીતનો ગાંઠ મજબુતીથી બંધાય.

કસરત.

નાનપણથીજ બાળકને થોડું થોડું ઘરતું કામકાજ સોંપવું, જેવું કે મા અથવા બાપે પોતાને માટે જોઇતી કરતી ચીજો લાવ લઇ જાવ કરતાં, રમકડાં સફાઇદાર રાખતાં, નાની ઝાડું આપી કચરો કહાડતાં, કપડાંનો કડકો આપી સરસામન નુંછતાં શિખવવું જોઇએ. વળી તેઓને લાયકની થોડી ઘણી હાથ પગ ઉચકવાની અને હલાવવાની કસરત શિખવવી. ઘરમાં મોટાં માણસો કરતાં હોય તો ત્યાં ઉભાં રાખીને જોવા કહેતાં તેઓની નકલ કરતાં જરૂર શિખશે.

છોકરાઓને પણ ઘરતું કામ કાજ કરતાં શિખવવામાં કાંઇ ખોટું નથી. આવી રીતે કેળવાયલા પુરૂષો ઘરમાં અડી ભીડીના વખતે મોટા મદદગાર થઇ પડે છે.

ધાક ધમકી.

બાળકને ધાક ધમકીથી અને બ્હીક આપીને કાબુમાં રાખવાની કોષેશ કદી કરવી નહિ. તેથી બાળકનાં ભેજાં અને હદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. મોટાં માણુસોને ગભરાટને લીધે કોઇ વખત ઝાડા થઇ આવે છે અથવા કોઇ વખત બેભાન બની જાય છે, તો પછી આવા નાજુક જીવોને રાતે જલદી સુવાડી દેવાની, અથવા મસ્તી કરતાં કે રડતાં અટકાવવાની નેમથી અંધારી કોટડીમાં બંધ કરે છે, અથવા નોકરોને તરેહવાર બિહામણાં કપડાં પહેરાવી, તેઓની સામે

મોકલે છે ત્યારે માબાપો શું કરે છે, તેનો ઝાઝો ખ્યાલ કરતાં હોય એમ લાગતું નથી. કોઇ વખતે આવા શૉક (Shock) અથવા ધાસ્તીથી બાળકનાં મન ઉપર એટલી ખરાબ અસર થાય છે કે તે મોટપણ સુધી ચાલુ રહે છે. તેના દાખલા કેટલાંક ધ્રુજરાં અને અડધાં ઘેલાં જેવાં માણસો પુરા પાડે છે.

નાનાં બાળક અને નિશાળ.

કેટલાક માબાપો બાળકો કંટાળો આપે નહિ કરીને ત્રણ ચાર વરસના થતાં મહેતાજીની અથવા કીનડરગારતન નિશાળમાં મોકલી દે છે, અને પોતાની બધી જોખમદારી શિક્ષકોનાં ખભાં ઉપર નાખે છે. તેવાં માબાપો ભૂલી જાય છે કે રૂપ્યા ૨૫ થી ૩૦ કમાનાર એક શિક્ષકની કાયનાત શું હોઇ શકે? તેને પોતાને ઝાઝું આવડે નહિ તો બાળકને શું શિખવે? વળી તેને તો વર્ગમાં ૨૫ થી ૩૦ છોકરાં સાંમટાં સંભાળવાનાં હોય છે, એટલે દરેક બાળક ઉપર છુટી છુટી દેખરેખ રાખવી મુશ્કીલ છે. માટે તેઓ ઉપર આશા બાંધી પોતે નભરવશ બેસવું, તે પોતાનાં બાળકનું ભવિષ્ય સિહા બનાવવા બરાબર છે.

તદન નાનાં ઉધરતાં, કુમળાં બાળક ઉપર હદબહારનો શિક્ષણનો બોજો નાખવાથી તેનાં ભેજાં ઉપર ભાર પડે છે, અને શરીરના ભોગે મન કેળવાય છે. તંદરોસ્તી હશે તોજ એક બાળક સંતોષકારક રીતે પોતાનો અભ્યાસ કરી શકશે અને ઉમ્મરે પુગતાં દુનિયાદારીની ફરજો ઉપાડી શકશે. તેટલા માટે નાનપણમાં બાળકનો બાંધો અને ચારિત્ર ખિલવવાની મુખ્ય કાળજી કરવી કે જેથી મોટપણે તેઓ સદગુણી, ધર્મી અને આબરૂ ઇઝતવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો બની, કુટુંબ, કોમ, અને દેશને શોભા આપે તથા ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી શહેરીઓ નીવડે.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ અને જોખમદારી.

ઘણા પુરૂષો એમજ સમજે છે કે તેઓ કમાઇને લાવે અને ધણી· આણી અને બાળકનું પાલણ પોષણ કરે, એટલે તેઓની ફરજ અદા થઇ ગઇ અને બાકીનું સર્વે કરવાનું સ્ત્રીઓનું કામ છે. સ્ત્રીઓને માથે

ધણી જોખમદારી અને બોજો છે, જેવું કે ઘર અને નોકર ઉપર દેખ-રેખ રાખવાની, બાળકો ઉધારવાની, ઘરને લગતી દરેક ચીજ પુરી પાડવાની, માંદાંની માવજત કરવાની, અને ઘરનાંઓના પોશાક વગેરે પુરા પાડવાની છે. એ સઘળું બરાબર કરી શકવાને તેઓને મોટે ભાગે જરૂરી કેળવણી અને તાલિમ પણ આપવામાં આવેલી નહિ હોવાથી, તે બોજો સરળ રીતે ઉઠાવવો તેઓ માટે બહુ મુસ્કીલ થઇ પડે છે. તેમાં બાળકને સારી રીતે ઉછેરવાનું, તેની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપ-વાનું સઘળું તેને એકલીનેજ માથે નખાય, તો કુદરતી રીતે તે કામ સંતોષકારક રીતે થઇ નહિ શકે તે સમજવું સહેલ છે. બીજાં દરેક કામમાં એક કરતાં બે ભેજાં વધુ સારાં પરિણામ લાવી શકે છે તેવીજ રીતે પુરૂષો, જેઓ બાળકને જન્મ આપવા માટે જોખમદાર છે તેઓ, પોતાના બાળકને કેળવવા અને સારી રીતે ઉછેરવામાં પોતાની ધણી-આણીઓને મદદ કરે, તો જરૂર સારૂં પરિણામ આવે. ખાસ કરીને છોકરાઓની રીતભાત અને મનની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપવાને મા કરતાં બાપ વધુ લાયક છે, કારણ ઘણું કરી એમાંથી બાપ વધુ કેળવાયલો હોય છે.

બાપે પોતાના બાળક તંદરોસ્ત જન્મે તે માટે પોતાની તંદરોસ્તી સંભાળવી જોઇએ અને કોઇ પણ જાતના અને ખાસ કરીને ઉડતા ગરમીના રોગોથી નિરાળું રહેવું જોઇએ. વળી પોતાના જાતી દાખલાથી પોતાના બાળક ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઇએ.

વધુમાં એક સ્રીની મનની હાલત, તેનું સુખ, તંદરોસ્તી વગેરે તેના ધણીની વર્તણુક ઉપર મોટો આધાર રાખે છે, માટે પુરૂષોએ પોતાની સ્રીઓ તરફ, ખાસ કરીને જ્યારે બાળક પેટમાં હોય ત્યારે તથા બાળક જનમ્યા પછી પણ, ઘણી કાળજી રાખવી ઘંટારત છે. તેવીજ રીતે બાળકના જન્મ વખતે સારી માવજત થાય તેવી ગોઠવણ કરવાની તેની ફરજ છે. તેમ થવે સ્રી જલ્દીથી સારી થઇ, પાછી અસલ હાલત ઉપર આવી જવાથી, ઘર અને કુટુંબ તરફની પોતાની ફરજો સારી રીતે બજાવી શકે છે, એટલે આયંદે ધણીને ફાયદો થાય છે, કારણ કે તેની બીમારી પાછળ ઝાઝો ખરચ કરવો પડતો નથી.

દરેક પરણેલાં જોડાંની પવિત્ર ફરજ છે કે સારાં, તંદરોસ્ત બાહોશ અને નીતિમાન શહેરીઓ નિવડે, તેવાંજ બાળકને જન્મ આપવો.

નબળાં મગજનાં, નઠારી ચાલનાં, શરીરે દુબળા, દુઃખી દરદી અને ખોડ ખાપણવાળાં બાળકો જેઓ કુટુંબ, કોમ અને દેશને ભવિષ્યમાં બોજા સમાન થઇ પડે તેવાં બાળક કરતાં તો નહિ થયેલાં સારાં.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

થોડાક અગત્યના "નકારો" (Don'ts.)

૧. તરતનાં જન્મેલાં બાળકને એરંડયું તેલ અથવા બીજો કોઇ પણ જુલાબ આપવો નહિ. માનું પહેલું દૂધ તે ગરજ સારે છે. પહેલા થોડા દિવસ લીલા રંગના ઝાડા થાય છે તે અટકાવવા જોઇએ નહિ, તેથી બાળકનો કોઠો સાફ થાય છે. ત્યાર પછી પણ બાળકને જરા જરામાં એરંડયું પાવું નહિ, પણ જરૂર પડે ત્યારે ફીલીપની મીલ્ક ઑફ મેગનીસ્યા (Philip's Milk of Magnesia) નામની દવા આપવી.

૨. માનું દૂધ ઘટ્ટ દેખાતું નહિ હોય અથવા બદહજમી કરતું હોય, તો તુરત છોડવવું નહિ. સૌથી સરસમાં સરસ માતાનું દુધ પાતળુંજ હોય છે. બદહજમી ઘડી ઘડી દૂધ પાવાથી થાય છે.

૩. માને ગમે તેટલું થોડું દૂધ હોય, તોપણ તે બાળકને પાવું જોઇએ અને તે વધારવાના સઘળા ઇલાજો અજમાવ્યા વગર, અને દાકટરની સલાહ લીધા વગર કદી પણ છોડવવું નહિ.

૪. બાળકને ત્રણ કલાકની અંદર કદી પણ દૂધ પાવું નહિ.

૫. બાળકને રાતે દૂધ પાવું નહિ.

૬. બાળક રડયું કે બસ તરત ધવડાવવું નહિ, પણ તે શું કારણે રડે છે, તે શોધી કહાડી તેનો ઇલાજ કરવો.

૭. બનતાં સુધી બાળકને પાવાનુ ઉપરનું દૂધ જાળીનાં ઢાંકણ હેઠળ અથવા બારીક મલમલનું કપડું ઢાંકીને ખુલ્લી હવામાં રાખવું.

૮. ઉપરનાં દૂધમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહિ.

૯. દૂધની બાટલી અને બોટણી તદન સ્વચ્છ રાખવી.

૧૦ પેટં ફુડ અને શાંત રાખવા માટે આવતી તરેહવાર દવાઓ દાકટરની સલાહ વગર કદી પણ આપવી નહિ.

૧૧. સખત ઝાડો કે બદહજમી થઇ હોય તો, એક દિવસ ખાલી ગરમ પાણી ઉપર બાળકને રાખવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨. દર પંદર દિવસે બાળકનો વજન લેવો.

૧૩. ચોટણી કે અંગુઠો આખો વખત ચુસવા દેવો નહિ.

૧૪. ચોવીસ કલાક સુધી ઝાડો નહિ થાય તો તરત ઇલાજ કરવો.

૧૫. ઘડી ઘડી બાળકનું મ્હોડું અંદરથી આંગળી નાખીને સાફ કરવું નહિ, તેમ કીધાથી ચાંદાં પડે છે.

૧૬. બાળકને બંધ્યાર ઓરડામાં રાખવું નહિ, પણ ઓરડાનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. સરદી ખુલ્લી હવાથી થતી નથી, પણ બંધ્યાર જગ્યામાંથી એકદમ ખુલ્લી હવામાં જવાથી થાય છે.

૧૭. બાળક સુવે ત્યારે ઝીણાંમાં ઝીણાં કપડાંથી પણ કદી તેનું મ્હોડું ઢાંકવું નહિ.

૧૮. બાળકને સુવાડવા માટે હિચ નાખવી નહિ.

૧૯. બાળકને કદી પણ મા સાથે બિછાનામાં સુવાડવું નહિ. તેને શાંત રીતે રહેવા દેવું. દરેક આવતાં જતાંને પણ રમાડવા દેવું નહિ.

૨૦. બાળકને બેચેની અથવા કાંઇ પણ બીમારી થતાં તરત દાકતરની સલાહ લેવી, તેમ કીધાથી આયંદે પૈસાની અને બાળકની તંદરોસ્તીની બરબાદી થતી અટકશે.

૨૧. ઓળખાણ પિછાનવાળા અને નોકરોને બાળકને ચુંબન (Kiss) કરવા દેવું નહિ.



પ્રગટ કરનાર ડૉ૰ જરબાનુ એ. મીસ્ત્રી, રતન મેનશન,
ફૉરજેટ સ્ત્રીટ, ગ્રાંટ રોડ, મુંબઇ, ને માટે
જહાંગીર રૂસ્તમ વાચ્છાગાંધીએ, સાંજ વર્તમાન
પ્રેસ, એપોલો સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ, મધે છાપ્યું છે.